



Arhanta Yoga

ASHRAMS

ARHANTA YOGA® COURS DE BASE D'AYURVEDA - ORIENTATION



Bienvenue sur le site de la formation aux principes fondamentaux de l'Ayurveda	2
Qui sommes-nous ? Introduction	2
Votre professeur	2
Plan du cours.....	3
Méthode du goutte-à-goutte.....	3
Contenu du cours.....	3
Comment tirer le meilleur parti de ce cours ?	6
Certification et crédits d'heures.....	8
Inscription à la formation continue de Yoga Alliance (YACEP)	9
Important - Remboursements	10
Comment rendre vos devoirs et communiquer avec vos professeurs ?.....	10
Support technique et certificat.....	10

BIENVENUE SUR LE SITE DE LA FORMATION AUX PRINCIPES FONDAMENTAUX DE L'AYURVEDA

Veuillez lire attentivement ce document. Ce document vous fournira une explication détaillée des sujets suivants :

- Qui sommes-nous ?
- Plan du cours, méthode de "goutte à goutte" et contenu du cours
- Comment tirer le meilleur parti de ce cours ?
- Responsabilités et éthique
- Certification et crédits d'heures
- Comment rendre les devoirs et communiquer avec les enseignants ?

Qui sommes-nous ? Introduction

Arhanta Yoga Ashrams Arhanta Yoga® est un institut international de formation au yoga qui possède des ashrams en Inde et aux Pays-Bas. Chez Arhanta Yoga, notre mission est d'aider les gens à devenir des professeurs de yoga confiants et certifiés. Nos cours sont basés sur plus de deux décennies d'expérience dans l'enseignement. Depuis 2009, plus de 12 000 professeurs de yoga ont été certifiés par les ashrams d'Arhanta Yoga.



Votre professeur

Ram Jain (ERYT 500, 40 000 heures d'expérience d'enseignement)



Ram est le professeur principal et le directeur de nos ashrams de yoga, avec une expérience d'enseignement de 23 ans. Il a formé plus de 12 000 professeurs de yoga dans le monde entier depuis 2009. Né et élevé en Inde, il a commencé à étudier le yoga et la philosophie védique à l'âge de huit ans, dans le cadre de ses études primaires. Il possède une connaissance approfondie de l'Ayurveda, des écritures anciennes comme les Vedas, la Bhagavad Gita, les Yoga Sutras de Patanjali, le Hatha Yoga Pradipika, ainsi que de l'anatomie et de la physiologie.

Plan du cours

Ce cours en ligne fournit les mêmes connaissances et couvre tous les sujets que notre cours régulier. Nous avons ajouté de courtes vidéos d'animation et d'explication pour que l'information reste intéressante et pertinente.

Bien que cela réduise la durée du cours, cela garantit que le cours est plein d'informations sans devenir ennuyeux.

Méthode du goutte-à-goutte

Le cours est dispensé selon la méthode du "goutte-à-goutte". Cela signifie que les chapitres suivants ne seront accessibles qu'après avoir terminé les chapitres précédents.

Ceci permet de s'assurer que les étudiants prennent le temps d'étudier et de comprendre le contenu et ne se contentent pas de le feuilleter jusqu'à la fin. Nous vous recommandons de parcourir chaque leçon au moins deux fois pour bien comprendre.

Important : Achèvement de la leçon

Il est important qu'après avoir terminé toutes les leçons, vous vous assuriez d'appuyer sur "Suivant". Ainsi, la leçon est "cochée en vert" et la progression indique "Terminé".

Contenu du cours

Histoire et développement Ayurveda

Cette section vous permettra de connaître les débuts et le développement de l'Ayurveda.

Nombre total de vidéos : 4

Quiz / devoirs : 1

Nombre d'heures estimé : 0,50 heure

Ashtanga Ayurveda

Cette section présente la philosophie et le système de l'Ashtanga Ayurveda.

Nombre total de vidéos : 1

Quiz / devoirs : 1

Nombre d'heures estimé : 0,50 heure

Anatomie de l'Ayurveda

Dans cette section, vous comprendrez les concepts de l'anatomie ayurvédique, les trois corps, les cinq pranas et les cinq koshas.

Nombre total de vidéos : 2

Quiz / devoirs : 1

Heures estimées : 0.75



Les sept chakras

Vous y découvrirez les sept chakras principaux du corps astral et leur emplacement, leurs fonctions énergétiques, les mantras semences et les parties du corps qui leur sont associées.

Nombre total de vidéos : 8

Quiz / devoirs : 7

Nombre d'heures estimé : 1.50

Saptdhatus - Sept tissus

Nombre total de vidéos : 2 Quiz / devoirs : 1

Heures estimées : 0.50

Malas - Déchets corporels

Nombre total de vidéos : 3

Travaux à effectuer : 1

Nombre d'heures estimé : 0,50 heure

Ojas, Tejas et Agni

Nombre total de vidéos : 4

Travaux à effectuer : 1

Nombre d'heures estimé : 0,50 heure

Principes fondamentaux

Dans cette section, vous apprendrez les six principes fondamentaux de l'Ayurvêda : Théorie du microcosme et du macrocosme / Cinq éléments - Panchmahabhuta / Sixième élément - Purusha / Cause de la santé et de la maladie / Principe de similitude et de dissemblance / Relation de cause à effet.

Nombre total de vidéos : 3

Travaux : 2

Nombre d'heures estimé : 0,75 heure

Tri Doshas - Les trois Doshas

Dans cette section, vous découvrirez en détail les trois doshas, leurs sous-types, les symptômes de déséquilibre et leur gestion. Vous découvrirez également les cycles quotidiens et les saisons des doshas.

- Dosha Vata et sous-types Vata
- Signes de déséquilibre de Vata et comment gérer le déséquilibre de Vata ?
- Dosha Kapha et sous-types de Kapha
- Signes de déséquilibre de Kapha et comment gérer le déséquilibre de Kapha ?
- Dosha Pitta et sous-types Pitta
- Signes de déséquilibre de Pitta et comment gérer le déséquilibre de Pitta ?
- Doshas simples, doubles et triples
- Double type de Dosha
- Cycles quotidiens des Doshas
- Les saisons des Doshas
- Caractéristiques des trois Dosha

Nombre total de vidéos : 17

Devoirs / interrogations : 4 Durée estimée : 2 heures





Prakruti, Vikruti et Ama

Nombre total de vidéos : 2

Devoirs / interrogations : 1

Nombre d'heures estimé : 0,50 heure

Nutrition et régime

Dans ce chapitre, vous découvrirez la nutrition et le régime alimentaire correspondant à chaque type de dosha.

- Les six goûts
- L'alimentation pour Vata
- Nourrir Pitta
- Nourrir Kapha

Nombre total de vidéos : 4

Devoirs / interrogations : 1

Nombre d'heures estimé : 0,75 heure

Équilibrer les Doshas

Dans ce chapitre, vous découvrirez différentes méthodes pour équilibrer chaque type de dosha grâce aux cinq sens et aux asanas de yoga.

Nombre total de vidéos : 2

Devoirs / interrogations : 1

Nombre d'heures estimé : 0,50 heure

Panchakarma

Dans ce chapitre, vous découvrirez les principaux traitements Panchakarma :

- Introduction
- Abhyanga
- Shirodhara
- Gharshana Swedana
- Udvartana
- Basti
- Nyasa
- Pinda Swedana
- Netra Tarpana
- Karna Poorana
- Massage Marma

Nombre total de vidéos : 13

Devoirs / interrogations : 1

Heures estimées : 1.00 heure

Devoirs finaux

Pour compléter le cours, vous devrez effectuer le travail suivant :

Faites l'analyse Dosha de cinq personnes : Remplissez l'analyse type sur feuille Excel et téléchargez-la sur votre tableau de bord d'apprentissage en ligne.

Nombre total d'heures d'étude et de pratique estimé - 12.0 heures





Comment tirer le meilleur parti de ce cours ?

Les cours en ligne sont un moyen très pratique de se former. Un cours en ligne exige des compétences en gestion du temps, de l'autodiscipline, de la volonté et une forte motivation, car il peut être difficile pour vous, en tant qu'apprenant en ligne, de terminer avec succès un cours en ligne en raison du "facteur de commodité".

Pour vous assurer de tirer le meilleur parti de ce cours, nous vous suggérons :

1. Comprendre les pratiques et les attentes en matière d'apprentissage en ligne.

La première chose à comprendre est que les cours en ligne ne sont pas un moyen plus facile d'apprendre, mais plutôt un moyen plus pratique. Pour réussir à apprendre en ligne, vous devez y consacrer beaucoup de temps, assister régulièrement au programme, vous concentrer pendant que vous étudiez et vous engager pleinement dans votre processus d'apprentissage, tout comme vous le feriez pour un cours normal. Vous devez :

- Engagez-vous pleinement et étudiez à des heures fixes comme vous le feriez dans une école normale.
- Effectuez vos tâches d'apprentissage et vos devoirs dans les délais impartis.
- NE PAS passer au chapitre suivant avant d'avoir terminé le chapitre en cours.
- Faites preuve d'autodiscipline, car personne ne sera là pour prendre la responsabilité de votre apprentissage et de votre développement.

Si vous ne pouvez ou ne voulez pas faire tout ce qui précède, vous ne serez probablement pas satisfait du cours.

2. Assurez-vous que vous disposez d'un accès fiable à l'internet et d'un appareil adapté.

Les pépins technologiques sont fréquents. Pour éviter les incidents numériques, enregistrez et sauvegardez régulièrement votre travail à l'aide d'un système de stockage dans le cloud, par exemple Dropbox ou Google Documents, afin de pouvoir accéder à votre travail précédent à partir de votre smartphone ou de votre tablette, en cas de besoin. En outre, assurez-vous de disposer d'une copie de sauvegarde de votre matériel de cours et de vos devoirs en ligne et conservez les coordonnées de votre instructeur ou formateur dans votre téléphone portable ou votre messagerie électronique. Un accès fiable à l'internet vous permettra également de vous connecter, de vous tenir au courant de votre cours en ligne et de faire face à des changements d'horaire soudains.

3. Disposez d'un espace dédié à l'étude.

Que vous décidiez d'étudier dans votre bureau ou dans votre salon, assurez-vous que cet endroit est calme, organisé, sans distraction et disponible à tout moment. Votre environnement d'étude devrait être l'une de vos principales préoccupations en tant qu'apprenant en ligne, alors assurez-vous qu'il vous permette de suivre votre routine d'étude. En outre, demandez à vos amis, parents et collègues de respecter votre "mode de travail" et envisagez d'éteindre votre téléphone et de vous déconnecter de tous les réseaux sociaux lorsque vous étudiez ; vous ne voulez être ni interrompu ni distrait. C'est essentiel pour que vous puissiez suivre ce cours avec succès.





4. Identifiez vos objectifs d'apprentissage.

Dès le début, vous devez être très clair sur l'objectif que vous poursuivez en suivant ce cours en ligne. Vous devez vous rappeler régulièrement ce que vous voulez atteindre à la fin de ce cours. Cela vous motivera à terminer le cours correctement, sans prendre de raccourcis.

5. Élaborer un plan d'étude.

Un plan d'étude clair est essentiel à la réussite de l'apprentissage en ligne. Voici quelques conseils pour préparer un bon plan d'étude :

- **Planifiez à l'avance.**

Planifiez votre programme d'études à l'avance afin de savoir combien de jours ou de semaines vous souhaitez prendre pour terminer le cours. Vous vous fixez ainsi une date limite.

- **Établissez un programme d'étude efficace.**

L'apprentissage en ligne a besoin d'une bonne structure, alors créez un programme d'étude comme vous le feriez à l'école. Établissez ce programme en gardant à l'esprit vos engagements et vos responsabilités, afin de ne pas avoir à le modifier trop souvent. Vous pouvez enregistrer votre emploi du temps dans votre calendrier sur votre ordinateur ou votre appareil mobile, ou même créer un agenda mural, que vous pouvez marquer et vérifier à chaque fois que vous étudiez.

- **Créez des listes de tâches.**

Dressez une liste des tâches que vous devez accomplir chaque jour ou chaque session. C'est un excellent moyen d'établir des priorités dans votre plan d'études et de rester sur la bonne voie.

- **Fixez des limites de temps.**

Avant de commencer à étudier, fixez des limites de temps claires et répartissez votre temps d'étude de manière équilibrée. Nous avons tous des capacités de concentration limitées. Déterminez la durée pendant laquelle vous pouvez étudier avec un bon niveau de concentration et essayez de vous en tenir à votre limite de temps. N'essayez pas de terminer ou de couvrir plus que ce que vous pouvez assimiler en une seule session.

- **Restez dans les temps.**

Enfin, respectez votre plan d'étude. La procrastination est le problème numéro un des apprenants en ligne, alors assurez-vous de rester organisé et de ne pas prendre de retard sur votre programme. Rappelez-vous régulièrement l'objectif que vous vous êtes fixé en vous inscrivant à ce cours.

6. Contactez-nous pour obtenir de l'aide lorsque vous en avez besoin.

Les cours en ligne n'offrent pas de contact direct avec l'instructeur, vous pouvez donc hésiter à nous poser des questions ou à nous faire part de vos doutes pendant l'étude. Nous vous recommandons d'établir une relation avec votre formateur en ligne en le contactant régulièrement et en l'informant de vos progrès. En nous posant des questions, vous comprendrez

7. Mieux le contenu et vous nous aiderez à évaluer l'efficacité globale de ce cours en ligne et à y apporter les améliorations nécessaires.

8. Revoir, réviser et répéter au moins 2 fois (très important).

Ce cours n'est pas destiné à être suivi une seule fois. Nous vous recommandons vivement de parcourir l'ensemble du matériel de cours au moins deux fois pour bien le comprendre. Réviser ce que vous avez étudié améliorera votre mémoire et vous aidera à mieux comprendre le





matériel de cours. Cependant, nos étudiants trouvent souvent de nouvelles informations chaque fois qu'ils révisent les chapitres. Répéter les devoirs vous permettra d'approfondir votre compréhension et d'augmenter votre confiance.

Responsabilités et éthique

En tant qu'étudiant en ligne, vous avez certaines responsabilités :

- Établir un calendrier d'étude
- Organiser le matériel d'étude
- Ne sautez pas ou n'avancez pas rapidement dans un chapitre ou une leçon.
- Finir tous les devoirs avec sincérité
- Enregistrez vos heures d'étude
- Suivre les conseils de l'enseignant ; ne sous-estimez pas son expérience.

Certification et crédits d'heures

Après avoir suivi ce cours, vous aurez considérablement amélioré vos compétences et vos connaissances en tant que professeur de yoga. Par conséquent, vous recevrez un certificat de *12 heures de cours sur les fondements de l'Ayurveda* de la part d'Arhanta Yoga Ashrams. Les Arhanta Yoga Ashrams sont des écoles de yoga agréées internationalement reconnues (RYS 500, RYS 300, RYS 200).

Vous pouvez utiliser les heures de cours pour obtenir des heures de formation continue (CE Hours) auprès de Yoga Alliance.

Cependant, veuillez noter que pour vous inscrire en tant que RYT200 auprès d'une association de yoga (comme Yoga Alliance) et ajouter le cours sur l'Ayurveda à votre profil, vous devez d'abord suivre une formation normale de 200 heures pour devenir professeur de yoga. Ensuite, vous pouvez utiliser les heures de cours pour obtenir des heures de formation continue (CE hours) auprès de Yoga Alliance. **Il est bon de savoir que les inscriptions auprès des associations de yoga peuvent présenter des avantages, mais qu'elles ne sont pas obligatoires pour enseigner.**

Si vous n'avez pas encore suivi une formation de professeur de yoga de 200 heures mais que vous êtes intéressé, nous proposons actuellement des cours de formation de professeur de hatha yoga de 200 heures en ligne et dans nos ashrams.

Pour en savoir plus : <https://www.arhantayoga.org/online-yoga-teacher-training-200-hour/>

2022-2023 Exemption pour l'enseignement en ligne RYS

Bon à savoir : L'exemption d'enseignement en ligne de Yoga Alliance a été prolongée jusqu'au 31 décembre 2023. Tous les cours de formation continue (YACEP) de l'Arhanta Online Academy sont donc comptabilisés dans les heures de contact et peuvent être utilisés pour les heures d'enseignement de formation continue (CE) requises pour tous les RYT.





Inscription à la formation continue de Yoga Alliance (YACEP)

Comment ajouter les heures de cours à votre profil Yoga Alliance :

1. A partir de www.yogaalliance.org, sélectionnez le lien "Log In" en haut à droite et entrez votre adresse e-mail.
2. Une fois connecté, cliquez sur "Mon tableau de bord" dans le coin supérieur droit.
3. Cliquez sur le lien "Mes heures de formation" sur le côté gauche et sélectionnez "En personne avec un YACEP".
4. Téléchargez votre certificat.
5. Trouvez votre YACEP >> Recherchez "Ram Jain".
6. Faites défiler les cours que vous avez suivis.
7. Soumettre une demande.
8. Dans un délai de 14 jours, vos heures seront ajoutées.

Vous trouverez le profil YACEP de Ram ici :





<https://www.yogaalliance.org/YACEPPublicProfile?cepid=5898#/section=1>


Vous trouverez ci-dessous la répartition des heures d'ouverture de Yoga Alliance :

Now through 2021, online courses may be counted as contact hours for Continuing Education (CE) requirements.

Course Name *

Educational Categories * ?

	Contact Hours	Non-Contact Hours
 Techniques, Training & Practice (TTP) How to do (practice) yoga Video ↗	0.00	0.00
 Teaching Methodology (TM) How to teach (yoga) effectively Video ↗	0.00	0.00
 Anatomy & Physiology (AP) The physical and energetic bodies Video ↗	0.00	12.00
 Yoga Philosophy, Lifestyle & Ethics (YPLE) History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga Video ↗	0.00	0.00
TOTAL	0.00	12.00

Only Non-Contact Hours are available for Virtual / Remote Locations
[Learn more about Contact and Non-Contact Hours](#) [↗](#) 



Important - Remboursements

Votre satisfaction est importante pour nous, c'est pourquoi si pour une raison quelconque vous n'êtes pas satisfait de notre cours en ligne, vous pouvez demander un remboursement complet dans les 30 jours suivant votre achat. Cela signifie que vous pouvez explorer jusqu'à 25% du cours dans les 30 premiers jours, et si vous trouvez qu'il ne vous convient pas, envoyez-nous un e-mail avant la fin du 30ème jour et recevez un remboursement complet rapide et garanti. Pour toute demande de remboursement, veuillez nous contacter à l'adresse info@arhantayoga.org.

Comment rendre vos devoirs et communiquer avec vos professeurs ?

Remise des travaux

Votre tableau de bord d'apprentissage en ligne vous présentera des vidéos, des documents téléchargeables au format PDF et des devoirs. Vous devrez finir de visionner toutes les vidéos, répondre aux quiz et télécharger le devoir pour terminer le cours avec succès. Le téléchargement du travail est facile et le travail sera approuvé par l'un de nos employés dans les deux jours qui suivent. Une fois le devoir téléchargé, vous pouvez poursuivre le cours, même s'il n'a pas encore été approuvé. Seul le dernier devoir est verrouillé ; avant de l'approuver, nos enseignants s'assureront que vous avez correctement effectué tous les devoirs précédents. Veuillez noter que si vous avez des questions à poser à l'enseignant, ne le faites pas dans les devoirs, mais posez-les directement à Ram via la fonction de messagerie de votre tableau de bord d'apprentissage.

Connectez-vous avec votre professeur

Un contact régulier avec vos professeurs vous aidera à bien des égards. N'hésitez pas à contacter Ram si vous avez des doutes ou des questions pendant votre étude de ce cours.

Vous pouvez contacter l'équipe de Ram via la fonction message de votre tableau de bord e-learning.

Se connecter avec d'autres étudiants

Nous vous encourageons également à entrer en contact avec d'autres étudiants du cours sur les principes fondamentaux de l'Ayurvéda via le forum de discussion de votre tableau de bord d'apprentissage en ligne.

Support technique et certificat

Pour toute assistance technique, ne contactez pas les enseignants mais notre équipe d'assistance technique à l'adresse support@arhantayoga.org.

Pour toute question concernant l'abonnement aux cours, la facturation, etc., veuillez contacter notre équipe administrative à l'adresse info@arhantayoga.org.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès dans votre formation. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions !