



FORMATION UTSAHA · 2 ANS · ARIÈGE

Ecole et centre de soins Udana Ayurveda



Une formation complète en Ayurveda

*pour mieux vous connaître, enrichir votre pratique ou poser les bases
d'un nouveau métier. Que vous souhaitiez prendre soin de vous, accompagner
les autres ou simplement comprendre ce qui vous anime – cette formation
vous donne les clés d'un regard différent sur la vie et la santé.*

A qui s'adresse cette formation ?

Cet enseignement vous donne accès aux connaissances fondamentales de l'Ayurveda, par la théorie mais aussi par l'expérience.

- Pour celles et ceux qui souhaitent devenir thérapeutes ayurvédiques.
- Pour celles et ceux qui souhaitent mieux comprendre leur être, le respecter et l'accompagner par des choix justes.
- Pour celles et ceux qui souhaitent rencontrer en profondeur l'Ayurveda.
- Pour celles et ceux qui souhaitent acquérir un nouveau regard sur le monde pour enrichir un métier déjà en place (professeur de yoga, coach, infirmière, cadre, RH...)

À l'obtention du diplôme, vous accédez au titre d'**Éducateur de santé selon l'Ayurveda**, puis à celui de **Conseiller-consultant selon l'Ayurveda** après un minimum de 3 ans de pratique professionnelle et d'adhésion à Ayurveda En France.

Ce diplôme est reconnu par Ayurveda en France.
Cadre officiel : www.ayurveda-france.org/Les-differentes-categories-de.html

QR code ?



Ce qui rend cette formation unique

16 ans de pratique quotidienne

de l'Āyurveda. Des centaines de consultations, de massages, de cures et de stages animés depuis 2014. Une expertise forgée sur le terrain, transmise avec la clarté de celui qui a lui-même traversé ce qu'il enseigne.

Petit groupe 6 étudiants maximum. Une proximité réelle entre enseignants et élèves, et entre les élèves eux-mêmes accueillis dans une ambiance familiale.

Ancré dans le présent Approche moderne adaptée à la vie occidentale contemporaine – constitution, alimentation, mode de vie et climat – sans renier l'Ayurveda classique et ses lois fondamentales du vivant.

Le cadre naturel Tourtouse en Ariège – forêt, rivière, animaux de la forêt. Accès direct aux 5 éléments. On passe du temps dehors à ressentir ce qui se passe en nous et autour de nous grâce à l'observation fine de l'environnement.

Les 4 saisons La formation dure 2 ans : vous vivez toutes les saisons. L'Ayurveda s'apprend aussi dans le corps, pas seulement dans les livres. L'enseignement est rythmé par ce cycle naturel.

Ressenti et intuition On n'apprend pas l'Ayurveda uniquement par le mental. Le ressenti, l'observation et le développement de l'intuition sont au cœur de la pédagogie.

Repas Ayurvédiques Les repas et les rythmes des journées sont élaborés selon les principes de l'Ayurveda. L'enseignement commence à table !

Lien entre les modules Une visioconférence mensuelle d'une journée entre chaque module présentiel – questions-réponses et enseignements théoriques – pour rester en lien et consolider les acquis.

Accompagnement individuel Un entretien préalable gratuit, puis 1 entretien individuel par an. Une supervision personnalisée supplémentaire possible en option.

Ambiance bienveillante Légère, profonde, sans jugement ni dogme. Une formation qui respecte chaque chemin et chaque tempérament.



Organisation

PRÉSENTIEL À TOURTOUSE

- 7 modules de 5 jours – 300h
(du samedi matin au mercredi après-midi)
- Stage Prakriti (5 jours) – 35h
- Stage Snehana (3 jours) – 24h
- Stage Dinacharya (3 jours) – 24h

DISTANCIEL EN VISIOCONFÉRENCE

- 1 visioconférence par mois entre chaque module : questions-réponses + enseignements théoriques, soit 10 journées sur les 2 ans – 80h

TOTAL : 463h d'enseignement / sur 2 ans

TRAVAIL PERSONNEL

- environ 450h de travail personnel (5h/semaine)
- 2 mémoires de fin d'année (1^{ère} et 2^{ème} année)



Les 3 stages intégrés

Ces stages font partie intégrante de la formation.

Ils sont ouverts à d'autres personnes, mais la priorité est donnée aux étudiants engagés sur les 2 ans. Il est conseillé de suivre Prakriti et Dinacharya dès la première année.

PRAKRITI

Ma constitution ayurvédique

5 jours / 35 ou 40?

Explorer votre nature profonde, votre constitution
Ayurvédique fondamentale.

SNEHANA

Massage ayurvédique

3 jours / 24h

Apprentissage d'un massage ayurvédique à l'huile chaude.

DINACHARYA ET ALIMENTATION

Routine journalière et alimentation

3 jours / 24h

Expérience d'un rythme de vie et d'une alimentation
ayurvédique en immersion.



Sommaire pédagogique

1^{ÈRE} ANNÉE

Modules 1, 2, 3 (15 jours présentiel)

Histoire de l'Ayurveda Les origines et les textes fondateurs (Charaka Sa hita, Ashtanga Hridayam, Susruta Sa hita) – comprendre la tradition pour mieux la vivre.

Samkhya Philosophie fondatrice de l'Ayurveda – vision cosmogonique qui explique l'origine du monde et de l'être humain.

20 Gunas Les 20 qualités fondamentales (chaud/froid, lourd/léger...) – le langage Ayurvédique pour comprendre toute chose.

5 éléments – Ether, Air, Feu, Eau, Terre – la base de toute matière grossières et subtiles, la manifestation de l'Univers.

3 Doshas Vata · Pitta · Kapha – les 3 intelligences qui régissent tous les processus physiologiques.

15 sous-Doshas Les 15 sous-fonctions des Do has.

7 Dhatus Les 7 tissus du corps : plasma, sang, muscles, graisse, os, moelle, tissus reproducteurs.

Agni · Ama · Mala Feu digestif · toxines · déchets – les 3 piliers de la dynamique digestive et de la santé.

Prana · Tejas · Ojas Les 3 essences vitales subtiles : énergie vitale, intelligence, immunité profonde.

3 corps Corps physique, subtil et causal – la vision ayurvédique de l'être.

5 Koshas Les 5 enveloppes de l'être : alimentation, énergie, mental, sagesse, félicité – du grossier au subtil.

16 Srotas Les 16 canaux du corps – voies de transport des nutriments et de l'énergie.

Alimentation – Dravyaguna La pharmacologie Ayurvédique des aliments – propriétés, saveurs, effets selon les Do has.

3 piliers de la santé Ahara (alimentation) · Nidra (sommeil) · Brahmacharya (gestion de l'énergie vitale).



Modules 4, 5, 6, 7 (20 jours présentiel)

Prakrti Votre nature constitutionnelle profonde, immuable depuis la naissance – détermination, auto-connaissance et application pratique.

3 Gunas · Yoga Tamas · Rajas · Sattva – les 3 qualités du mental et leur lien avec le yoga et la conscience.

Rester en santé Hygiène de vie adaptée au mode de vie moderne.

Kriyakala Le temps et les 6 stades d'évolution de la maladie – intervenir au bon moment pour un traitement efficace.

Vikriti Apprendre à lire le déséquilibre présent et le distinguer de la nature profonde (Prak ti).

Diagnostic Vikriti Observation, questionnaire – les outils du diagnostic Ayurvédique.

Études de cas Application pratique sur des situations réelles – analyser, comprendre, proposer un plan de rééquilibrage.

Cikitsa Stratégies de traitement selon Prak ti et Vik iti – principes du rééquilibrage.

Pañcakarma (les 5 actions purificatrices)
La grande cure Ayurvédique – principes, indications, contre-indications.

Phytothérapie Dravyagu a appliqué, plantes locales et indiennes, préparations classiques.

Suivis de consultations réelles Observer et conduire des consultations – passage de la théorie à la pratique professionnelle.

Révisions et études de cas Consolidation, analyse de cas complexes, préparation aux mémoires et à la pratique autonome.



Éthique et posture professionnelle

Cadre légal et déontologique Comprendre les limites de la pratique en Europe : ce qu'un praticien Ayurvédique peut et ne peut pas faire, le respect du cadre médical et juridique français.

Relation thérapeutique Posture juste face au client : écoute sans projection, confidentialité, respect de l'autonomie de la personne accompagnée, gestion du contre-transfert.

Intégrité de la pratique Respecter les textes classiques et la tradition sans dogmatisme. Transmettre avec humilité ce que l'on sait, reconnaître ce que l'on ignore.

Santé du praticien On ne peut accompagner durablement sans prendre soin de soi. L'entretien de votre propre pratique Ayurvédique est au cœur de la posture professionnelle.

Orientation et limites Savoir orienter vers d'autres professionnels de santé – médecins, psychologues ou tout autre professionnel conventionné ou non – quand la situation le demande. Travailler en complémentarité, jamais en substitution.

Communication responsable Éviter toute promesse thérapeutique abusive. Communiquer avec exactitude et sobriété, sans emprunter au vocabulaire médical sans légitimité.



Calendrier

STAGES

- Snehana – 3 au 5 juillet 2026
- Dinacharya – 21 au 23 août 2026
- Prakriti – 26 au 30 août 2026
- Prakriti – 6 au 10 mars 2027
- Dinacharya – 17 au 19 mai 2027
- Snehana – 9 au 11 juillet 2027

1^{ÈRE} ANNÉE

- Module 1 – 26 au 30 septembre 2026
- Module 2 – 9 au 13 janvier 2027
- Module 3 – 3 au 7 avril 2027

2^{ÈME} ANNÉE

- Module 4 – 2 au 6 octobre 2027
- Module 5 – 8 au 12 janvier 2028
- Module 6 – 22 au 26 avril 2028
- Module 7 – 13 au 17 juillet 2028

UDANA



AYURVEDA

Enseignant et intervenants

Didier Haberli

Enseignement principal

Diplômé de Vinayak Ayurveda (Nagpur en Inde) en 2013, ainsi que de l'IEEV avec Atreya Smith en 2014, Didier pratique l'Ayurveda depuis 2010. Cette science guide toute sa vie, pas seulement son métier. Massages, stages, consultations et cures depuis 2014 – une expérience de terrain qui nourrit chaque enseignement. La pédagogie lui tient particulièrement à cœur. Plusieurs voyages en Inde. Deux Pancha Karma reçus personnellement.



Julie Laurent

Cuisine Ayurvédique

Diplômée en 2024 de l'ERPA, réflexologie plantaire ayurvédique.

Initiation à la réflexologie plantaire Ayurvédique.





Thérapies subtiles Ayurvédiques

Diplômée de l'IFYA, consultante, lithothérapie, spécialisation « femmes et enfants », art thérapie.

Initiation aux pierres précieuses (Ratna chikitsa), huiles essentielles, Marmathérapie et Pranathérapie.



Alain Chevillon

Spiritualité

Médium et énergéticien en Haute-Garonne. Lien entre la spiritualité occidentale et indienne. Sagesse et expérience de la non-dualité.



Mary Bertrandon

Plantes médicinales locales

Productrice de plantes médicinales et tisanes en Ariège – phytothérapie locale au fil des saisons.

Entretien préalable

Un entretien individuel gratuit est proposé à chaque candidat – en présentiel à Tourtouse ou en visioconférence – pour s'assurer mutuellement que cette formation vous correspond.



Tarifs

1^{ÈRE} ANNÉE

3 237 € (29 jours d'enseignement)

2^{ÈME} ANNÉE

3 013 € (27 jours d'enseignement)

HÉBERGEMENT ET REPAS

72 €/jour d'enseignement présentiel

Contactez-nous en cas de difficultés financières – nous pouvons adapter notre proposition et proposer un paiement échelonné.

Diplôme et reconnaissance

Un **certificat de fin d'étude** est remis à tous les étudiants ayant participé à l'ensemble des modules (450h) et rendu les 2 mémoires de fin d'année.

Un **diplôme reconnu par Ayurveda en France** est remis aux étudiants ayant acquis les notions majeures – les enseignants se réservent la possibilité d'accorder ou de refuser ce diplôme.

Pendant les **3 années suivant la fin de la formation**, vous pouvez assister gratuitement aux modules ou stages qui vous intéressent, selon disponibilités (hébergement seul à votre charge).

Options pendant ou après la formation de base

- Supervision et aide au lancement de l'activité professionnelle.
- Module révisions, études de cas, gestion d'une consultation, PNL.
- Assistant cure.
- Accompagnement individuel : 60 €/h, en visioconférence ou présentiel.
- Voyages en Inde — possibilité de recevoir un Pancha Karma (modalités à définir). Non obligatoire, mais d'un grand apport pour la pratique en Europe.
- Formation massages et soins corporels (dès septembre 2027).

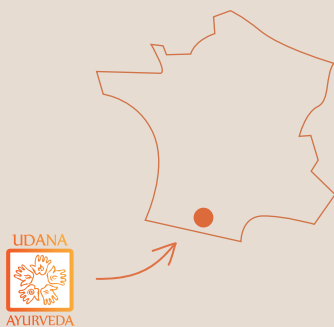
Venir à Tourtouse

En voiture :

1 heure depuis Toulouse — autoroute A64, puis routes d'Ariège. Tourtouse 09230.

En train :

Gare de Cazères-sur-Garonne, puis covoiturage ou taxi.



Réservation / Contacts ?

Email : contact@udana-ayurveda.fr

Téléphone : 06 87 23 53 65

www.udana-ayurveda.fr