

Je suis fait de l'Univers et l'Univers est fait de moi
Connaître, comprendre et pratiquer l'Ayurvédā,
science subtile et sacrée de la longévité et de la Vie

Formation





« La guérison ayurvédique est fondée sur la relation que nous entretenons avec l'âme qui est la source de la vie et de la force stimulante présente à l'origine de toutes nos facultés. L'Ayurvédica agit par l'intermédiaire de la puissance de l'âme pour maîtriser notre corps physique et intégrer nos facultés dans le but d'acquiescer de l'harmonie et de l'équilibre. Toute véritable guérison provient de l'âme, de l'être conscient en nous qui, une fois éveillé, devient la voie de transmission de la grâce divine. »

David Frawley dans « Yoga et Ayurvédica : Auto-guérison et Réalisation de Soi », éditions Tourya

Cette formation se déroule sur 3 années, néanmoins on peut ne suivre que la première année, qui est conçue pour donner une vision globale et très complète de l'Ayurvédica.

- 1^{ère} année : Introduction et initiation aux grands principes de l'Ayurvédica et à sa pratique
- 2^{ème} année : Le déséquilibre, les pathologies
- 3^{ème} année : Approfondissement et spécialisation : les thérapies subtiles

Introduction et initiation aux grands principes de l'Ayurvédica et à sa pratique

Premier module : Qu'est-ce que l'Ayurvédica ?

Définition, origine, histoire, structure et principes philosophiques de l'Ayurvédica

Les Védas et les textes sacrés

La Science Védique et philosophie Samkhya

Le microcosme et le macrocosme

Les 5 éléments : les Mahabhutas

La physiologie et l'anatomie de l'Ayurvédica :

- doshas, sous-doshas, dhatus, agnis, ama, malas, ojas

L'anatomie subtile : les koshas

Equilibre et déséquilibre, prakruti et vikruti

Les lois de l'harmonisation : la constitution individuelle

Deuxième module : Le Bilan Ayurvédique

Le corps en bonne santé

Les fondements du diagnostic

Les outils du diagnostic : l'examen du pouls (nadi pariksha ou nadi vigyam), l'examen de la langue, des yeux, de la peau, des ongles, des cheveux, de la morphologie

Le questionnaire sur le mode de vie (Vihara)

La préservation de la santé

Les 12 besoins fondamentaux

Troisième module : La diététique Ayurvédique, Ahara

Quand l'alimentation est correcte, la médecine est inutile

Le processus de la digestion

L'acte de se nourrir en conscience

Les 6 saveurs, rasas, virya, gunas, vipaka, prabhava

L'influence des saisons

Les aliments et les doshas

Les épices, les boissons fraîches et chaudes

Incompatibilités et contrepoisons

La sadhana alimentaire

Recettes et pratiques



Quatrième module : Vriksha ayurvéda, les plantes et la phytothérapie

L'intelligence de la Nature

La plante : Osadhi, réceptacle et lieu de transmutation de l'énergie cosmique transmise à celui qui la consomme

Les principales plantes ayurvédiques, leurs bienfaits et leur utilisation en fonction de la constitution et du déséquilibre

Modes d'administration des plantes

Les anupanas et les yoga vahis

Cinquième module : Le déséquilibre

Le système des srotas

Le processus de digestion

Le processus de la maladie

Les causes et les 6 étapes de la maladie : Samprapti

Les grands fondements du traitement ayurvédique

Préparations et formules traditionnelles

Les rasayanas, traitements par l'énergie de vie

Principes du Panchakarma et de la Marmathérapie

Les recommandations d'une routine quotidienne, la Dinacharya

Sixième module : La psychologie ayurvédique

L'anatomie subtile : les nadis, les chakras

Les pensées, le mental, les émotions, l'intuition

La digestion des émotions

Les caractéristiques psychologiques des 3 doshas

Les méthodes pour équilibrer l'esprit : yoga, méditation, mantras...

Septième module : Les thérapies subtiles

Aromathérapie et hydrolathérapie

Chromothérapie

Lithothérapie

Massage énergétique kundalini

Yantras et mandalas

L'importance de l'harmonisation de l'habitat : le Vastu Shastra

Le Jyotish

Huitième module : Les thérapies spirituelles

Le silence et la joie : vers l'autoguérison

Souffle et pranayama

Sons et mantras

Yagya et pooja, rituels védiques

La méditation

L'éthique du praticien de l'Ayurvéda initiatique

Chaque année, pour celles et ceux qui le désirent, un séjour en Inde d'imprégnation et de formation complètera et validera l'intégration des enseignements. C'est optionnel et peut se faire au moment où vous serez disponible.



En pratique

Cette formation se déroulera en ligne, et vous pourrez disposer chaque semaine de l'enregistrement si vous n'êtes pas en mesure de la suivre en direct.

Néanmoins, en temps voulu, nous nous retrouverons sur un week-end, pour la pratique du soin Kundalini, la pratique du pouls, la confection du ghee, et certaines pratiques de mantras et méditation. Nous définirons ensemble les date et lieu de ce week-end.

Quand ?

A partir de janvier 2024, portés par les énergies de la nouvelle année, 3 heures par semaine, nous définirons ensemble le jour qui convient le mieux aux participants. Il y aura donc 28 sessions de 3 heures en ligne, plus un week-end en présentiel. Je n'indique pas ici la date de fin, car nous verrons ensemble comment organiser les dates lors des vacances, d'été principalement.

Je vous enverrai la veille par mail un lien Zoom. Nous pourrons créer un groupe WhatsApp pour échanger sur nos questions, informations, expériences. Ce lien me permettra aussi de vous envoyer des vidéos, musiques, photos, etc.

Tarif : 2400 € pour l'ensemble des 96 heures. Si l'ensemble de la formation est payé avant la première session, ce tarif est ramené à 2200 €. Dans les autres cas, un versement en plusieurs fois est possible (8 fois 300 €, ou 12 fois 200 €).

A l'inscription, je vous enverrai un RIB-IBAN pour que vous puissiez payer par virements bancaires.



Cette transmission sera assurée par Anne Dobrzynski

Praticienne en Ayurveda, consultante Vastu Shastra et Jyotish, Psychanalyste intégrative, Energéticienne, formée à la philosophie et aux Sciences védiques. Formée à l'Institut d'Etudes Védiques, diplômée de l'Académie de Poona, Inde, présidée par le Professeur PH Kulkarni

La méditation, les mantras et le yoga sont mes guides.

Si chaque être a sa part dans l'équilibre du monde, ma place est aujourd'hui d'aider à découvrir ou retrouver sa nature, en harmonie avec l'intelligence de la Nature et en résonance avec les lois de l'Univers. L'Ayurvéd, dans la conscience, l'harmonie et la lumière, connecte la personne à cette intelligence et ces lois. Et le miracle de

ce qui doit être s'accomplit : l'auto-guérison. La transmission de la Lumière des Vedas m'anime.

« Dans mon travail est ma joie, et dans cette joie réside la joie de ma joie ».

Rabindranath Tagore, *Sâdhânâ*

Je collabore avec le Vaidya Abilash ANAND qui dirige le Maitreyi Vedic Village au Tamil Nadu, ainsi qu'avec les Médecins ayurvédiques Dhanwantari et Nidhi JHA, de l'Institut Ayurved Sankul, à Anand dans le Gujarat. Je réalise des bilans ayurvédiques, j'organise des formations et j'accompagne des séjours et des cures ayurvédiques en Inde.

Contact :

☎ **06 03 93 20 60** – Anne Dobrzynski

✉ goutte.deau.dans.la.mer@gmail.com – <http://www.unegouttedeaudanslamer.org>

📍 Association Une Goutte d'eau dans la mer – 6, rue du Général de France – 60350 CROUTOY