

« Accompagner la Grossesse avec l’Ayurveda »

Programme détaillé du workshop

Animé par Dr Sankar du 1^{er} au 6 juin 2022 dans les Landes

MERCREDI 1^{ER} JUIN

A partir de 16H : Accueil des participants

JEUDI 2 JUIN : Rappel des bases

- Rappel des grands principes de l’Ayurvédā
- Rappel du concept du développement de la vie selon l’Ayurvédā
- Rappel des bases des concepts of Vata, Pitta, Kapha & application à la grossesse

VENDREDI 3 JUIN : Anatomie & Physiologie

- Anatomie du système reproducteur féminin : approche médecine moderne & Ayurvédā pour apprendre à faire le lien
- Les changements anatomiques durant les 3 trimestres de la grossesse
- Concept des saveurs en Ayurvédā (Rasa)

SAMEDI 4 JUIN :

MATIN

- Inconforts liés à la grossesse (ballonnements, constipation, nausées, infections urinaires, démangeaisons, œdème, inconfort digestif)
- Etude de pathologies courantes : Diabète, hypertension, déséquilibre thyroïde, fausse couche

APRES MIDI

- Protocole de massage ayurvédique adapté à la grossesse

DIMANCHE 5 JUIN :

MATIN

- Application du concept des rasa pendant la grossesse : mois par mois
- Etude des pathologies courantes : suite

APRES MIDI

- Suite du protocole de massage ayurvédique adapté à la grossesse

LUNDI 6 JUIN :

MATIN

- Remèdes maison
- Questions/Réponses

APRES MIDI

- Suite et fin du protocole de massage ayurvédique adapté à la grossesse
- Remise des certificats de présence par Dr Sankar