



**Jaaropleiding Ayurvedisch Voeding- en Leefstijlcoach
2023-2024**



Lieve jij,

Hierbij ontvang je de informatie over de Jaaropleiding die in september weer van start gaat. In 2016 hebben we de opleiding voor het eerst aangeboden en deze is met veel enthousiasme ontvangen. Het curriculum heb ik vanuit mijn liefde en passie voor Ayurvedasamengesteld en wordt ieder jaar nóg beter, leuker en magischer!

Ik hoop dat je er net zo enthousiast van wordt als ik 😊!

Mocht je na het lezen van de informatie nog vragen hebben of twijfelen of je aan de voorwaarden voldoet, kun je natuurlijk altijd vrijblijvend contact opnemen! Ik hoop je te kunnen verwelkomen in september!

Liefs,

Frederieke Couvée, Divine Ayurveda

Algemene doelstelling van de opleiding

Dit jaar is bedoeld om zelf praktisch met de Ayurveda aan de slag te kunnen gaan. Naast verdieping in de boeiende theoretische concepten van Ayurveda, komt er vooral veel praktijk aan bod. We zullen veel met praktijkvoorbeelden werken en daarnaast leer je zelf met casussen te werken.

Tijdens dit jaar leer je:

- De dosha's Vata, Pitta en Kapha herkennen en balanceren
- Iemands constitutie en onbalans bepalen (Prakruti en Vikruti)
- Het balanceren van je spijsverteringsvuur (Agni)
- Hoe je kunt zien om iemand ama (afvalstoffen) heeft
- De Ayurvedische kijk op het ziekteproces begrijpen
- Een Ayurvedische diagnose stellen
- Een Ayurvedisch behandelplan opstellen
- Een Ayurvedische detox uitvoeren

Verder komen tijdens de opleiding uitgebreid aan bod:

- Ayurvedische polsdiagnose
- Ayurvedische tongdiagnose
- Ayurvedische psychologie
- Zelf Nasya olie (neusolie) maken
- Ayurvedische remedies voor de vier seizoenen
- Je leert voor iedere dosha een specifieke behandeling, zoals Netra basti, Karna purna en nasya. Ook gaan we spelen met marma punten
- **Ook krijg je Ayurvedisch kookles van Vedische kok Sarah**



Na dit jaar ben je in staat om een professionele Ayurvedische diagnose te stellen. Je kunt duidelijk herkennen welke dosha uit balans is en een voedings- en leefstijlplan ontwerpen om de dosha's weer te balanceren.

Ook kun je de vervolgmodes Healing the Dhatu's en Ayurvedische Psychologie volgen, waarbij je nog meer de diepte in gaat. Daarnaast worden er telkens korte en langere modules aangeboden, zodat je zelf, naar je eigen interesse, je kennispakket kunt samenstellen.

Praktische info en lestijden

De jaaropleiding is een KTNO- geaccrediteerde deelopleiding. De opleiding bestaat uit 80 contacturen en daarnaast moet je uitgaan van nog eens 120 uur aan zelfstudie.

De opleiding wordt in twee groepen gegeven. Je kunt kiezen of je de opleiding op vrijdag of op zaterdag volgt. De data voor komend jaar zijn:

	Vrijdaggroep	Zaterdaggroep
Les 1	29 september 2023	30 september 2023
Les 2	27 oktober 2023	28 oktober 2023
Les 3	24 november 2023	25 november 2023
Les 4	15 december 2023	16 december 2023
Les 5	19 januari 2024	20 januari 2024
Les 6	16 februari 2024	17 februari 2024
Les 7	15 maart 2024	16 maart 2024
Les 8	12 april 2024	13 april 2024
Les 9	10 mei 2024	11 mei 2024
Les 10	7 juni 2024	8 juni 2024
Examen	22 juni 2024 (online)	22 juni 2024 (online)

De lestijden zijn van 10.00 tot 16.00. Tussen de middag wordt voor een Ayurvedisch verantwoorde lunch gezorgd. De locatie van de opleiding is Bindi (Bergstraat 6, Amersfoort).

Curriculum

Bij het maken van het curriculum is zoveel mogelijk rekening gehouden met een afwisseling van theorie en praktijk. Op die manier kun je de Ayurvedische kennis laten doorsijpelen tot in de diepte van je wezen. Zodat je Ayurveda niet alleen gaat begrijpen, maar ook ervaren en voelen. Totdat je uiteindelijk Ayurveda wórdt!

De opleiding is in eerste instantie een reis van helen en ontdekken van jezelf. Daarnaast leer je stap voor stap hoe je een Ayurvedisch consult opzet en hoe je een behandelplan ontwerpt. Tijdens de opleiding doe je met twee proefpersonen een consult. De opleiding wordt afgesloten met een (online) examen.

Het curriculum* ziet er als volgt uit:

Les 1	Inleiding: achtergrond Ayurveda, vikruti / prakruti
Les 2	De drie dosha's types. Agni en ama
Les 3	De ochtendrituelen. Ayurvedische dagindeling. Pranayama.
Les 4	Kookworkshop Vata. Voeding voor Vata.
Les 5	Leefstijl voor Vata. Karna Purana (kalmerende behandeling voor de oren).
Les 6	Kookworkshop reinigende voeding. Voeding voor Kapha.
Les 7	Leefstijl voor Kapha. Zelf nasya olie maken. Nasya behandeling. Oefenen op elkaar.
Les 8	Voeding voor Pitta, Ayurvedische psychologie.
Les 9	Leefstijl voor Pitta. Netra basti (oogbehandeling).
Les 10	Leven volgens de 4 seizoenen. Marma ter afsluiting.

**Divine Ayurveda houdt zich het recht om dit curriculum aan te passen.*

Toetsing

Om in aanmerking te komen voor het diploma moet je aan het einde van het jaar slagenvoor het examen. Daarnaast lever je twee opdrachten in. 1 casus met een proef-cliënt en een persoonlijk verslag.

Toelatingseisen

Om deel te nemen aan deze opleiding is wel enige basiskennis van Ayurveda vereist. Wanneer je bij Divine Ayurveda de cursus *Ayurveda in je Dagelijkse Leven* hebt gevolgd of een soortgelijke cursus elders hebt gedaan, volstaat dit. Bij twijfel kun je even contact opnemen om te overleggen.

De cursus Ayurveda in je Dagelijkse Leven wordt ieder jaar meerdere keren aangeboden, zowel op locatie als online.

De voorkennis is vereist, zodat het niveau van de studenten op een gelijkwaardig niveau is en we meteen de diepte met elkaar in kunnen. Wanneer je bij Divine Ayurveda al eerder de basiskennis hebt gevolgd, maar je het fijn vindt om nog even wat kennis op te frissen, ben je van harte welkom om mee te doen met de Ayurveda in je Dagelijkse Leven cursus tegen een gereduceerd tarief.

Kosten en aanmelden

De investering voor de jaaropleiding bedraagt € 2500 (BTW vrij).

Dit bedrag is inclusief het examen.

Je aanmelding is definitief na het betalen van het inschrijfgeld á €100. Het inschrijfgeld wordt in mindering gebracht op het totaalbedrag voor de opleiding.

Graag tot in september!

Liefs, Frederieke Couvee, Divine Ayurveda