**TEST DE CONNAISSANCES EN AYURVEDA**

*Prenez le temps de répondre, de la manière la plus développée et fournie possible, aux questions suivantes. Cela me permettra de connaître vos acquis ou vos lacunes, et de vous accompagner au mieux et au plus prêt. Si vous ne connaissez pas la réponse, soyez tranquille et ok pour le dire aussi !*

|  |  |
| --- | --- |
| **PRENOM** | **NOM** |
| **FORMATIONS EN AYURVEDA** | **TEL :****EMAIL :** |

QUESTIONNAIRE

1. **Quelle est votre définition de l’Ayurveda ? Developpez.**
2. **Qu’est ce que AYU ?**
3. **Qu’est ce qu’un Dosha ?**
4. **Qu’est ce que Sattva, Rajas & Tamas ?**
5. **Qu’est ce que Ojas, Tejas & Prana ?**
6. **Combien y a-t-il de Doshas, dans le corps et dans l’esprit ? Expliquez**
7. **Expliquer pourquoi Vata est le leader des doshas.**
8. **Que veut dire *Yogavahi*?**
9. **Que sont les Dhatus  et comment se forment-ils ?**
10. **Qu’est ce que Rasa ?**
11. **Qu’est ce que Rakta ?**
12. **Qu’est ce que Ojas ?**
13. **Qu’est ce que Ama ?**
14. **Citez 3 mesures thérapeutiques pour soigner Ama ?**
15. **Pourquoi considère-t-on la Dinacharya, comme notre médecine préventive ? Citez quelques exemples ?**
16. **Quelle est la différence entre Dinacharya & Sattavritta ?**
17. **Citez les 3 piliers de la Santé selon l’Ayurveda.**
18. **Comment déterminez-vous la Prakriti et la Vikriti d’une personne ?**
19. **Dans le traitement ayurvédique, quelle place accordez-vous au Cœur ?**
20. **Pourquoi Prana est essentiel dans le traitement ?**

Une fois terminé, merci de me renvoyer le questionnaire par email à a.dossantosmarote@gmail.com

Armanda Dos Santos