

TAPOVAN
Open university
Yoga et Ayurvéda

2015
2016

"Savoir renaître à chaque instant est le secret de la jeunesse éternelle." La Mère

- . 30 ans d'expérience de formations
- . Kiran Vyas, pionnier de l'Ayurvèda en France
- . Large éventail de formations autour de l'Ayurveda, en modules variés et s'adaptant avec souplesse à votre rythme

YOGA

Hatha yoga
Nada yoga
Yoga du souffle
Yoga des yeux
Ayur yoga

AYURVEDA MASSAGE

CERTIFICATION pour la pratique professionnelle
en Massage ayurvédique

Cycle SUPÉRIEUR

Thérapeute en massage ayurvédique

Cycle PRO

Ayurveda et maternité, Saundarya, Shirodhara
Réflexologie ayurvédique, Kayakalpa, Panchakarma
Data snehan, Marma thérapie, Tridosha massage

AYURVEDA

FONDEMENTS de l'Ayurvèda

CUISINE ayurvédique

DIÉTÉTIQUE ayurvédique

Toutes les formations dispensées par le centre Tapovan sont agréées par la Formation Continue depuis 1989.

*En dehors des formations, vous pouvez assister à tous les cours si vous avez la connaissance de base
Chaque stage effectué peut ensuite valider une formation ultérieure.*

. Les cours sont dispensés sous forme de modules et dans un esprit de «**Libre Progrès**» : vous pourrez choisir la discipline qui vous intéresse et avancer à votre propre rythme en respectant à la fois vos aspirations mais aussi les nécessités et réalités de votre vie quotidienne.

. Un **passport de formation Tapovan** vous sera délivré dès le début de votre formation, il vous accompagnera lors de toutes vos activités, stages ou formations et vous permettra de valider les différentes étapes de certification à Tapovan Open University. A la fin de chaque formation, un passeport d'expérience professionnelle vous sera remis et vous permettra de valider toute pratique professionnelle en Europe ou en Inde. Le centre TAPOVAN est **membre de l'A.C.E.** (Ayurvedic Consortium of Europe) qui délivre les certificats et diplômes au niveau européen pour l'Ayurvèda et le massage ayurvédique.

Ayurvéda Massage



Pankaj Vyas et l'équipe TAPOVAN

TAPOVAN Open University travaille depuis près de 30 ans dans le domaine de l'ayurvéda et du massage ayurvédique. Il est aujourd'hui reconnu comme le plus grand centre en Europe pour la qualité de son enseignement. La formation est régulièrement enrichie grâce à la participation d'enseignants de haut niveau invités de l'Inde et du monde entier. L'enseignement dispensé y suit une tradition millénaire tout en lui associant une pédagogie moderne.

Le massage ayurvédique est une des sciences subtiles les plus anciennes et un des arts traditionnels les plus créatifs de l'Inde. Pratique de santé, de bien-être, il permet de nous faire avancer vers l'harmonie et la joie d'être. C'est aussi une forme de communication et un état de l'être. Le but essentiel de ce travail est un cheminement personnel vers plus de plénitude et d'épanouissement de soi.

Pour bien cerner le massage ayurvédique, il est nécessaire de comprendre les bases de l'Ayurvéda. Plus que la connaissance technique, c'est l'équilibre et le calme intérieur du masseur qui joue un rôle important, calme acquis par la méditation ou d'autres techniques d'intériorisation. Ce sont les aspects de cet art millénaire qui vous seront transmis lors de cette formation en massage ayurvédique.

Enseignements dispensés pendant le cycle d'Ayurvéda massage

Module 1 : Fondements de l'Ayurvéda - Massage ayurvédique (Initiation) (60h)

. Fondements de l'Ayurvéda :

Principes de base de l'Ayurvéda - Approche de l'anatomie et physiologie en Ayurvéda (tridoshas - 7 dhatus - 13 agnis - ojas - ...) - Principes de base de l'alimentation ayurvédique - Vivre l'Ayurvéda au quotidien - Yoga (asana et pranayama, karma yoga, raja yoga (techniques d'intériorisation et de méditation), yoga intégral - Ecologie - Participation à un événement autour de la culture indienne, de l'environnement ou de l'Ayurveda.

. Massages ayurvédiques et techniques de base :

Kansu® (massage des pieds avec le bol) - Apprendre à masser chaque partie du corps selon l'Ayurvéda : dos, jambes, pieds, bras, mains - Mandala du ventre - Massage du visage et du nez - Automassage - Massage complet du corps Abhyanga

Module 2 : Les grands massages de l'Ayurvéda (60h)

Massages à 4 mains et massages spécifiques : Pichauli - Shashtishalipindsweda (*riz au lait*) - Udvartana - Grande croix - Massage du sphinx - Massage des 7 postures.

Module 3 : Soins de cures - Examen - Cure 50/50 (60h)

Apprentissage des soins de cure Ojaskar - Examen théorique et pratique - Simulation et expérience de cure en tant que thérapeute et curiste par demi-journée.

Après obtention de l'examen

Module 4 : Stage pratique de massage (60h)

Module 5 : Stage pratique (60h)

Les modules 4 et 5 peuvent s'effectuer dans l'ordre inverse.

Travail individuel (100h)

Pour l'obtention du certificat, un travail personnel de 100 h est demandé avec la remise d'un rapport de stage.

A l'issue de ces 5 modules, un certificat de pratique professionnelle vous sera remis

Ayurvéda Massage - Certificat de pratique professionnelle

La formation se compose de 5 modules à suivre impérativement dans l'ordre (excepté le module 5)

Chaque élève peut composer son cursus en fonction de son rythme et de ses disponibilités

Le module 1 se décline en plusieurs formules au choix :

- à Paris :
 - . soit 5 week-ends de 1,5 jours
 - . soit une semaine de 5 jours et 2 week-ends
- en Normandie : 7,5 jours (voir dates ci contre)

Animé par Pankaj Vyas et l'équipe Tapovan

Normandie : Modules 1 à 5 (choisir une date par module)

| Dates | |
|---------------------------------|---|
| Paris Module 1 | <i>Samedi 14h30-19h30 et dimanche 9h-17h</i> |
| | soit : |
| | . 17 - 18 octobre 2015 . 28 - 29 novembre 2015 . 12 - 13 décembre 2015 . 19-20 décembre 2015 ou 13-14 février 2016 . 2 - 3 avril 2016 (WE Evènement) |
| | soit : |
| | . 16 - 17 janvier 2016 . 30 - 31 janvier 2016 . 13 - 14 février 2016 . 20 - 21 février 2016 . 2 - 3 avril 2016 (WE Evènement) |
| | soit du lundi 9h au vendredi 17h . 26 au 30 oct. 2015 . 19-20 décembre 2015 ou 13-14 février 2016 . 2 - 3 avril 2016 (WE Evènement) |

Les sessions du module 1 doivent comprendre obligatoirement la participation à un événement à Paris ou en Normandie pour être validées (au choix) :

- . 2 et 3 avril 2016 (Yoga et Ayurvéda) à Paris
- . 7 et 8 mai 2016 (Journées Littéraires) en Normandie
- . 10 au 12 juin 2016 (Jardin Planétaire) en Normandie
- . 9 et 10 juillet 2016 (Colloque d'Ayurvéda) en Normandie

| | Dates 2016 | Horaires | Animation |
|--------------------------------|---|----------------------------|-----------|
| Module 1 | . 30 avril au 8 mai . 2 au 10 juillet . 30 juillet au 6 août ⁽²⁾ | samedi 14h au dimanche 14h | 850 € |
| Module 2 ⁽¹⁾ | . 5 au 13 mars . 21 au 29 mai . 6 au 14 août . 24 sept. au 2 oct. | samedi 14h au dimanche 9h | 750 € |
| Module 3 ⁽¹⁾ | . 16 au 24 avril . 18 au 26 juin . 5 au 13 novembre | samedi 14h au dimanche 9h | 750 € |
| Module 4 | dates à choisir du 13 mars au 5 nov. | samedi 14h au samedi 16h | 150 € |
| Module 5 | . 30 avril au 8 mai . 5 au 12 juin . 2 au 10 juillet | samedi 14h au dimanche 17h | 150 € |

Cérémonie de Remise des diplômes
vendredi 8 juillet 2016 à partir de 16h, suivi d'un dîner de fête (50 €)

Colloque international d'Ayurvéda
Vendredi 8, samedi 9 et dimanche 10 juillet - 60 €

(1) module limité à 20 élèves - (2) ce module se termine le samedi à 14h
Conditions d'hébergement et repas en Normandie voir en p. 47 et 48

- Le certificat «Ayurvéda Massage» est validé après 2 semaines de stages (module 4 et 5) et la remise d'un rapport de stage.
- La validation du diplôme «Ayurvéda Massage» est obtenue après la soutenance d'un mémoire
- **Module recommandé Anatomie** : une connaissance de l'anatomie est indispensable pour le massage et la réussite de votre examen (voir en p. 22)

Frais de dossier : demande individuelle : 50 € - demande professionnelle : 270 €

Ayurvédica Massage - Cycle pro



La formation de **cycle pro** est une **spécialisation du massage ayurvédique**. Elle peut **débuter à différents niveaux** de la formation de massage ayurvédique (niveau de base). Elle se compose de différents modules de 60h en fonction du domaine abordé.

à partir du module 1 (M1 validé) :

- **Réflexologie ayurvédique**

La réflexologie ayurvédique est axée sur les bienfaits du massage et des soins des pieds, sur le bien-être et l'équilibre général du corps et de l'esprit. **Programme** : Etude des techniques de réflexologie plantaire classique et des soins ayurvédiques pour les pieds. Apprentissage de la lecture du pied en fonction des 5 éléments - Kansu spécifique - Etude de cas. Massages profonds tenant compte de la santé et de la constitution de chaque être humain. C'est un massage par excellence pour le bien-être, la guérison, la souplesse et l'équilibre des 3 doshas,

- **Saundarya**

Programme : tous les soins de beauté du visage selon l'ayurvédica et les recettes traditionnelles et millénaires des femmes indiennes. *Saundarya est également ouvert à toutes les esthéticiennes ayant effectué le module 1.*

à partir du module 3 (M3 validé) :

- **Shirodhara**

Programme : Etude pratique et théorique, techniques détaillées des différents massages de la tête : shirodhara, shirochampi, shiropitchu et shirobasti - Applications thérapeutiques dans les troubles de santé (migraines, insomnies, problèmes de mémoire) - Approche psychologique

- **Data Snehana un enseignement dispensé par le Dr Govind Rajpoot,**

Directeur de l'institut d' Ayurvédica de Prague depuis plus de 30 ans.

Programme : massage en fonction de la constitution, axé principalement sur les muscles, tendons et ligaments pour libérer la mobilité du corps, améliorer le système circulatoire et restaurer le flux d'énergie du corps.

- **Tridosha Massage un enseignement dispensé par Siby Varghese**
Programme : étude et pratique du massage tridosha, harmonisant pour les 3 doshas, rajeunissant et rééquilibrant les énergies.

à partir du module 5 (M5 validé) :

- **Marma**

Les marmas sont les clefs du massage ayurvédique, points énergétiques de rencontre entre le corps et la conscience. Leur stimulation permet d'aider et de soulager de nombreux problèmes, douleurs et blocages chroniques et facilite la circulation des énergies dans tout le corps.

Programme : Etude des 108 marmas (*chaque stage abordera l'un des thèmes suivants*) : • shakha marmas (*marmas des bras et des jambes*) • madhyanga marmas (*marmas de l'abdomen, poitrine, et thorax*) • pristha marmas (*marmas du dos*) • jaturdhva marmas (*marmas du cou et de la tête*)

- **Kayakalpa - Réjuvenation**

Etude et pratique de tous les soins de rajeunissement pratiqués pendant la cure Kayakalpa - Simulation et expérience de la cure Kaya-kalpa en tant que thérapeute et curiste par demi-journée.

- **Panchakarma et Tejas - Purification et énergie**

1) Etude et pratique de tous les soins énergisants et de beauté pratiqués pendant les cures Tejas et Lavanya - Simulation et expérience de la cure Tejas/ Lavanya en tant que thérapeute et curiste par demi-journée.

2) Etude du Pañchakarma (théorie et pratique individuelle) pour l'énergie et la santé.

Chaque module peut être **suivi indépendamment en stage** (ouvert à tous les élèves certifiés en massage ayurvédique)

Cycle pro

| Enseignement | Normandie : Dates 2016 | Horaires | Animation |
|-----------------------------------|--|---------------------|------------|
| Réflexologie 2 semaines | R1 : 17 au 23 juillet R2 : 14 au 20 août | dim 16h au sam 9h | 600 €/mod. |
| Saundarya 1 semaine | Sn : 21 au 27 août | dim. 16h au sam. 9h | 600 € |
| Data Snehan 2 semaines | DS1 - DS2 : 26 juin au 2 juil. (1 session/an) | dim. 16h au sam. 9h | 600 € |
| Tridosha 2 semaines | T1 : 17 au 23 juillet (1 session/an) | dim. 16h au sam. 9h | 600 € |
| Marma 3 semaines | MA1 à MA3 : 24 au 30 avril (1 session/an) | dim. 16h au sam. 9h | 600 € |
| Shirodhara 1 semaine | SH : 15 au 21 mai | dim. 16h au sam. 9h | 500 € |
| Kayakalpa 1 semaine | KY : 3 au 11 septembre | sam. 14h au dim. 9h | 850 € |
| Panchakarma 1 semaine | PK : 1 ^{er} au 9 octobre | sam. 14h au dim. 9h | 850 € |
| Ayurvéda et Maternité | | voir en page 26 | |

Le certificat est obtenu après 2 stages pratiques (ou 50 shirodharas) et la remise d'un rapport de stage.

Conditions hébergement et repas en Normandie voir en p. 47 et 48
Frais de dossier : demande individuelle : 50 € - professionnelle : 270 €



Le 'Passeport' TAPOVAN

C'est votre carnet de route. Il y est noté toutes vos sessions de formations, stages et colloques. A chaque fois que vous participez à une session, n'oubliez pas de faire signer votre passeport. Chaque nouvelle écriture dans votre passeport est une preuve de votre progrès, ainsi qu'une **(fleur d'encouragement)** pour avancer sur l'échelle éternelle de l'évolution.

Cérémonie de remise des certificats et diplômes

Les certificats et diplômes sont remis chaque année aux élèves, la veille du Colloque International d' Ayurvéda, en présence de Kiran Vyas et des experts internationaux présents pour cette occasion.

C'est l'occasion de belles rencontres et notre façon de faire rayonner l' Ayurvéda et la qualité des formations de l'école Tapovan.

Cycle supérieur



Certification de Thérapeute ayurvédique

Nécessaire pour pouvoir travailler en tant que professionnel à un niveau approfondi, cette formation se compose de **5 modules**. Ils ne peuvent s'effectuer qu'**après obtention de l'examen** de massage ayurvédique (certification professionnelle). Les modules 1, 2 et 3 peuvent s'effectuer dans l'ordre désiré, mais toujours avant les stages pratiques

MS1 - module supérieur 1 : Shirodhara (60h) (voir programme p. 20)

MS2 - module supérieur 2 : Kayakalpa (60h) (voir programme p. 20)

Soins de cure Kayakalpa (réjuvénation) - Examen - Simulation et expérience de cure Kayakalpa en tant que thérapeute et curiste par demi-journée.

Module supérieur 3 : Tejas et Panchakarma (60h) Soins de cure Tejas (énergie) - Théorie et pratique du Panchakarma - Examen - Simulation et expérience de cure Tejas en tant que thérapeute et curiste par demi-journée. (voir programme p. 20)

Après obtention des examens :

MS4 et MS5 - module supérieurs 4 et 5 - Stages pratiques

2 stages pratiques à effectuer en cure Kayakalpa, Tejas ou Lavanya

| Module | Dates 2016 | Horaires - Normandie | Animation |
|------------------------|---------------------------|----------------------|-------------|
| MS1 Shirodhara | 15 au 21 mai | dim. 16h au sam. 9h | 1250 € |
| MS2 Kayakalpa | 3 au 11 sept . | sam. 14h au dim. 9h | |
| MS3 Panchakarma | 1 ^{er} au 9 oct. | sam. 14h au dim.9h | |
| MS4/5 Stages | dates à choisir | sam. 14h au sam 16h | 150 €/ mod. |

Anatomie (Sharira Vijnana)

Programme : L'étude de l'anatomie est fondamentale pour comprendre le fonctionnement du corps humain, elle est impérative pour l'étude du massage indien, l'ayurvéda ou le yoga. Nous vous proposons une formation par correspondance, pour étudier par vous-mêmes, à votre propre rythme.

Ces sessions d'anatomie sont vivement conseillées pour les élèves de massage et de yoga, cette discipline faisant partie des examens.

Anatomie (100h) : Par correspondance : Dr Claire Cascalès
Envoi du 1^{er} cours dès réception de votre inscription. Chaque cours envoyé est accompagné d'un QCM (questionnaire à choix multiple). A la réception du QCM complété, le cours suivant est envoyé accompagné de la correction du QCM précédent.

180 € (cours + envois).

Etude des plantes et huiles ayurvédiques

Quelles sont les plantes et les épices préférées de l'Ayurvéda ? Etude de leurs propriétés, actions sur la santé, et de leur utilisation
Etude spécifique d'ashwaganda, triphala, shatavari, curcuma, gingembre et bien d'autres épices ...

Ateliers pratiques - Préparation des huiles ayurvédiques à base de plantes et de mélanges d'épices en fonction du doshas (constitutions).
Animé par le Dr Reji Thomas.

26 au 28 mars 2016 du sam. 14h au lun. 14h (WE de Pâques)
250 € (animation et repas) - hébergement voir p.48

Massage Jambheera Pinda Sveda

Apprendre à pratiquer Jambheera Pinda Sveda, massage recommandé pour la santé des articulations, de la colonne vertébrale et qui renforce l'immunité du corps. Recette et fabrication des pochons.
Animé par le Dr Reji Thomas

à Paris : **dim. 20 mars 2016** de 10h à 17h 90 € / session
(session réservée aux élèves ayant terminé leur formation massage - «Cycle Pro»)

Formation Cuisine Ayurvédique



Traditionnellement, en Inde, sont définis des principes subtils, de qualité vibratoire, énergétique, gustative, nutritive, alliés aux vertus des épices, au respect des cinq éléments, à l'harmonie des couleurs et à l'attitude face à la nourriture.

Chaque semaine peut être suivie séparément dans le cadre d'un stage de découverte. Elle peut ensuite être validée pour la formation de cuisine ayurvédique.

Programme : Etude des principes de base de la cuisine ayurvédique et bien sûr, mise en pratique en confectionnant des repas complets et variés. Apprendre à cuisiner d'authentiques raïta, dal, pulao, légumes, desserts, tchai, lassi, etc. - Initiation à la fabrication du ghee (beurre clarifié), du fromage panir, du vaghar (mélange d'épices), etc. Ces recettes subtiles et parfumées vous feront retrouver les saveurs incomparables de l'Inde et profiter des **bienfaits d'une cuisine saine, parfaitement équilibrée**, nutritive, à base de produits biologiques.

animé par Dr Falguni Vyas, Hari Bhai et Chantal Signoverit

| Module en Normandie | Dates 2016 | Animation |
|--|--|-------------------------|
| C1 : Fondements de l'Ayurvéda-Pratiques ayurvédiques de base en diététique et Cuisine Santé -Jardin potager, écologie-Yoga-culture indienne. (stage incluant les journées littéraires) | 30 avril au 8 mai sam 14h au dim. 14h | 850 € |
| C2 : Cuisine pour les Gourmets | 21 au 28 mai sam 14h au sam 9h | 630 € (repas inclus) |
| C3 : Cuisine Saveur - Examen (stage incluant le colloque d'Ayurvéda) | 2 au 10 juillet sam 14h au dim 14h | 530 € (repas inclus) |
| C4 et C5 : Stages pratiques | 15 mars-8 nov. dates à choisir | 150 €/module |

Conditions d'hébergement en Normandie voir en p. 47
Frais de dossier : demande individuelle : 50 € - professionnelle : 270 €

Ayurvéda et maternité (cycle pro)



Ce cycle peut débuter dès l'obtention de l'examen d'ayurvéda massage (*module 5*) et acceptation du dossier de candidature.

Module maternité 1 : Initiation et apprentissage des massages durant la période de pré-conception, pré-natale et post-natale

Module maternité 2 : massage du bébé.

Module maternité 3 : Approfondissement des connaissances - Examen

Module maternité 4 et 5 : Stages pratiques en cure Maternité - Certification Ayurvéda et maternité.

. **Massages pré-conception** : pour préparer au mieux la venue au monde d'un bébé et préparer le lieu où cet être en devenir va vivre, se nourrir et évoluer pendant les 9 premiers mois de sa vie. **Programme** : Etude des différentes pratiques ayurvédiques - Massage à la plume de paon - Massage au sel - Massage au miel - Abhyanga pré-conception.

. **Massage de la femme enceinte** : La période prénatale est très importante pour la vie du fœtus et de la future maman. Le massage de la femme enceinte est une spécialité du massage ayurvédique qui demande une étude approfondie. **Programme** : Etude de l'Ayurvéda prénatal - Diététique - Yoga prénatal - Abhyanga prénatal - Massages spécifiques.

. **Massage post-natal** : les soins de l'Ayurvéda pour le bébé et la jeune maman après l'accouchement. **Programme** : Etude de l'Ayurvéda postnatal - Diététique - Massages du bébé - Abhyanga postnatal.

Animé par Sandrine Lemasson, Dr Falguni Vyas, Véronique de la Cochetière (*sage-femme*) et l'équipe Tapovan

| Module | Dates 2016 | Horaires | Animation |
|--------------|---|--------------------------------|-----------|
| Mater. 1 | 19-20 sept. et 14-15 nov. 2015 et 16-17 avril et 28-29 mai | Paris : sam. 14h - dim. 17h | 410 € |
| Mater 2 | 21 nov. 2015 et 21 mai (formation certifiante massage bébé) | Paris : sam. 14h -17h | 90 € |
| Mater. 3 | Normandie : 29 mai au 4 juin | dim. 20h - sam. 9h | 500 € |
| Mater.4 et 5 | dates à choisir en cure Maternité | sam. 14h - sam. 16h | 150€ |

Enfance et Découvertes



« Epanouir et révéler ce qui est déjà présent dans les êtres en formation »

à travers différents ateliers au libre choix de l'enfant: yoga, danse, massage, jeux d'extérieur, peinture, modelage, nature, musique, beauté, baignades en bord de mer, ...

Ce stage s'adresse aux enfants de 4 à 15 ans. La présence d'un parent est demandée : il aura la responsabilité de son enfant en dehors des ateliers. La nourriture est végétarienne.

Animé par Sandrine Lemasson, Muriel Fareau et l'équipe Tapovan
dimanche 17h au samedi 9h
10 au 16 juillet 2016
260 € (animation) et 290 € (repas) pour un enfant et un accompagnateur / semaine
230 € par enfant supplémentaire (animation et repas) / semaine

La ferme "**Mango Tree**" vous accueille pour un séjour dans le **Gujarat**, dans un lieu calme et paisible, entouré de vergers de manguiers, de cultures tropicales et tout proche du petit village authentique de **Nargol** et des longues étendues de plage de la **mer d'Oman**. Pendant l'hiver indien (qui correspond à un bel été en France), vous pourrez effectuer une cure ayurvédique ou une formation.

Cure ayurvédique

et découverte d'un village indien

17 au 30 janvier ou 31 janvier au 13 février 2016

Formation de massage ayurvédique et voyage d'étude

"Aux sources de l'Ayurvéda"

| | |
|----------|-------------------------------|
| Module 2 | 31 janvier au 13 février 2016 |
|----------|-------------------------------|



Voyage en Inde

16 février au 4 mars 2016

(dates susceptibles de légers changements)

Nargol - Sud du Rajasthan - Thekkady

- Séjour dans l'authentique village de Nargol
 - Découverte de Udaipur et ses environs
- Cure de massage ayurvédique à Thekkady(Kerala)

Programme détaillé sur le site à la rubrique événements, cure ou formation

A group of people are silhouetted against a large, bright bonfire at night. The fire is the central focus, with a tall, vertical plume of sparks rising into a dark blue sky. The people are standing in a line, looking towards the fire. The ground is dark, and the overall atmosphere is warm and communal.

Yoga et Ayurvéda

Journées littéraires

Journées internationales du Yoga

Semaine artistique et cinématographique

en collaboration avec la fondation internationale

Yehudi Menuhin

Jardin Planétaire - Université de la Paix
Salon du développement durable

Colloque international
d'Ayurvéda



Evènements TAPOVAN Yoga et ayurvéda

Samedi 2 et dimanche 3 avril 2016 à Paris

7^{ème} édition des Journées littéraires

Vendredi 6, samedi 7 et dimanche 8 mai 2016
organisées par Kiran Vyas et Olivier Germain Thomas

Semaine artistique et cinématographique

en collaboration avec la fondation internationale Yehudi Menuhin

dimanche 5 au jeudi 9 juin 2016

12^{ème} Jardin Planétaire et Université de la Paix

Salon du développement durable

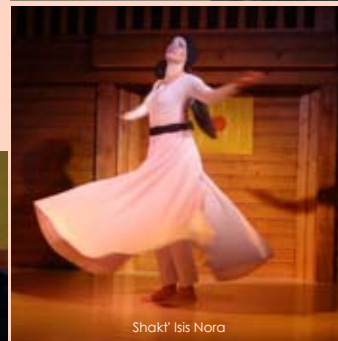
vendredi 10 au dimanche 12 juin 2016

Journées internationales du Yoga

Samedi 18, dimanche 19 juin et mardi 21 juin 2016 à Paris

13^{ème} Colloque international d'Ayurvéda

Vendredi 8 au dimanche 10 juillet 2016



Renseignements pratiques



TAPOVAN NORMANDIE



Accueil - horaires généraux

Cures : lundi 8h30 à 12h

Stages et formations (selon planning) :
samedi ou dimanche 13h à 14h

- **Arrivée** (samedi ou dimanche) :
Paris – Fécamp : 10h18 - 13h31
ou le lundi : 7h53 - 10h54

Pour les personnes arrivant par le train,
un taxi collectif (participation de 12 €/pers.)
viendra vous chercher à la gare

aux horaires ci-dessus, sinon vous devrez réserver votre taxi (prévoir
environ 30 €). Tél Taxi Fromager : 06 64 91 21 31

Aucun accueil ne pourra être pris en charge au delà de 19h.

- **Retour** : il s'organise sur place entre les élèves, les stagiaires et/ou les curistes soit par co-voiturage, soit par taxi collectif à réserver.
Train conseillé le samedi : Fécamp – Paris : 9h47 - 12h10

Inscriptions et frais

Pour calculer le montant de votre séjour :

- **Cures** : cure + repas + l'hébergement + taxe de séjour
- **Stages** : animation + repas (si non précisé) + hébergement + taxe séjour
- **Formations** : frais de dossier + animation + repas + hébergement + taxe de séjour
- **Frais de dossier** (formation uniquement)
 - **Demande individuelle** : 50 € par formation
 - **Formation professionnelle** : 270 € par formation
 - **Taxe de séjour** : 0,70 € / jour

Le règlement du solde est à envoyer 3 semaines avant le début de votre séjour (les chèques et prélèvements CB ne seront encaissés qu'au début de votre séjour).

Pour tous les séjours

Pour que votre inscription soit prise en compte, retournez nous impérativement à l'adresse du centre Tapovan Normandie :

- le bulletin d'inscription page 49-50 et le règlement des arrhes
 - un certificat médical d'aptitude en cas de problème sérieux de santé ou de prise de médicaments régulière.
- Seuls les dossiers complets pourront être traités (aucune demande orale ne pourra être prise en compte).

Les inscriptions sont clôturées 15 jours avant la date du stage (attention certaines dates sont complètes très rapidement).

- **Les formations et stages sont assurés à partir de 5 élèves.**

Hébergement

Le centre Tapovan propose plusieurs catégories d'hébergement :

Sur site :

. **chambre** (avec salle de bain et linge de toilette fourni)

. ou **Studio SURYA** : studio lumineux de plein pied, avec salon, chambre et salle de bain (voir photo page suivante)

Avant un séjour, vérifier par téléphone s'il reste des places disponibles pour votre semaine.

| | | forfait 4 nuits | | forfait 5 nuits | |
|---------------------|-------|-----------------|--------|-----------------|--------|
| sur site | nuît | Chambre à 2 | indiv. | Chambre à 2 | indiv. |
| Chambre | 90 € | 350 € | 320 € | 420 € | 390 € |
| Studio SURYA | 120 € | 450 € | 420 € | 520 € | 490 € |

Pour les personnes ayant fait plus de deux cures à Tapovan (avant 2016), la 6^{ème} nuit est offerte, sinon rajouter la ou les nuit(s) supplémentaires.

- **uniquement pour les stages et formations** : chambre à proximité du site (suivant la disponibilité) - sur site se référer au tabelau ci-dessus en rajoutant la ou les nuit(s) supplémentaire(s)

| à proximité | forfait 6 nuits | | Pour les élèves en formation ou en stage d'une durée de 7 jours, la dernière nuit est offerte |
|-------------|-----------------|--------------|---|
| nuît | chambre à 2 | individuelle | |
| 65 € | 300 € | 280 € | |

Forfait Repas

L'alimentation est végétarienne et indienne, selon les principes de l'Ayurvédâ. **Tous nos repas sont biologiques et préparés, en grande partie et en saison, à partir des légumes cultivés sur place en bio certifiés par Ecocert.**

Cures

- . Ojaskar 210 € (4 jours) ou 240 € (5 jours)
 - . Karshan 250 € (4 jours) ou 290 € (5 jours)
 - . Maternité, Yakrut 240 €
 - . Tejas, Lavanya 290 €
 - . Kayakalpa, Rasayana 310 €
- (les prix des cures Karshan, Tejas, Lavanya, Kayakalpa, Rasayana incluent les boissons et tisanes ayurvédiques, les préparations spécifiques et les compléments alimentaires)*

Formations ou Stages

- . Dimanche au samedi 190 € / semaine
- . Samedi au samedi 210 € / semaine
- . Samedi au dimanche 240 € / semaine

Pour certains stages, le prix est indiqué au bas de chaque descriptif de stage

Prix à l'unité : 7 € / petit déjeuner - 22 € / déjeuner ou dîner

Nous sommes au regret de ne pouvoir accepter les demandes de régimes particuliers. Merci de nous préciser si vous avez des allergies à certains aliments.

Soins supplémentaires

Si vous le désirez, les soins supplémentaires sont ouverts à tous (voir détail et prix en page 6 à 10), les rendez-vous se prennent sur place à l'accueil, en fonction des disponibilités.

Boutique

Dans notre espace «accueil» vous trouverez des ouvrages liés à nos activités, ainsi que des encens, de l'artisanat indien, des produits ayurvédiques, des épices.

Conditions de vente

En cas d'annulation de votre part :

. **plus de 21 jours avant** : 50 € seront conservés pour les frais de dossier. Le reste de vos arrhes vous sera restitué. Merci de nous adresser une demande écrite à titre de justificatif comptable pour les remboursements.

. **entre 21 jours et 6 jours avant** : la totalité des arrhes sera conservée par ADI SHAKTI (sauf présentation d'un certificat médical et d'une demande écrite. Le report sur un autre sé jour est dans ce cas possible dans la limite d'une année.)

. **moins de 6 jours avant** : arrhes non remboursables et non reportables.

. **toute semaine** de cure, formation ou stage **commencée est dûe** dans son intégralité (sauf avis médical).



Studio Surya les nouvelles chambres de Tapovan

STAGES et FORMATIONS - bulletin d'inscription (à remplir très lisiblement)

à retourner au Centre TAPOVAN • 65 route d'Anneville - 76540 Sassetot le Mauconduit
(+33) (0)2.35.29.20.21 - formations@tapovan.com

Je m'inscris

au stage ou à la formation suivante

Intitulé : _____

Module : _____

Dates : _____

2015 ou 2016 (rayer la mention inutile)

Je souhaite être hébergé(e) par Tapovan :

- A proximité du centre
 - Chambre partagée en couple ou avec un(e) ami(e) 150 € /pers.
 - Chambre individuelle 280 €
- Sur le site avec sanitaires et mise à disposition de serviettes
 - Chambre individuelle 390 €
 - Studio SURYA en individuel (suivant disponibilité) 490 €

ou Je réserve moi-même mon hébergement à l'extérieur
merci de préciser le lieu :

J'arriverai en voiture en train

- je viendrai avec ma propre voiture que je conserverai sur place
 proposition de co-voiturage (nb de personnes) : _____

Nom / Prénom : _____

Adresse détaillée : _____

CP/Ville/Pays : _____

Téléphone _____ portable : _____

Mail : _____

Date de naissance : _____ Sexe : _____

Profession : _____

Je verse 350 € d'arrhes par stage ou module de formation

- par chèque en € (à libeller au nom de ADI SHAKTI)
 par mandat postal
 par carte bancaire (visa ou master card)

n° carte : | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ |

date expiration : | _ | _ | _ | / | _ | _ | _ |

Signature :

3 derniers n° au dos de votre carte | _ | _ | _ |

Centres agréés et partenaires

Atlantide - Huguette Declercq

16, rue Bois Paris, 1380 Lasne, BELGIQUE

Tél : +00.32.2.633.12.66 - www.atlantideasbl.org

L'Etincelle - Marine Laurent

Hameau Le Bouchet 07330 Thueyts, FRANCE

Tél: 04 75 39 65 77 - www.espace-etincelle.com

Hridayam - Doris Schürch

Treitenstrasse 2 3237 Brüttelen - SUISSE

Tél: + 41 (0)32 313 53 18 - www.ayurveda-in.ch

Ananda - Hervé Dinon

66 rue Marcelin Jourdan 33200 - Bordeaux - FRANCE

Tél: 06 30 18 12 55 - Mail : anandaji@orange.fr

Aum Shanti - Jean-Bernard et Michel Remigy

18, rue de l'école centrale 57160 Metz - FRANCE

Tél : 03 87 61 21 53 - www.ayurveda-metz.com

Nalanda - Marc et Cécile Lusinchi

Les Girauds - 05120 l'Argentière la Bessée

Tél. : 06.66.04.59.96 - www.yoga-ayurveda-nalanda.com

Domaine de Capoue - Martine Rinaudo

Domaine Capoue de l'Escoulin - Les Maillets - 26400 Eygluy Escoulin

Tél. : +33 (0)4 75 76 44 45 - www.domaine-capoue.com

Tapovan Neuchâtel

Tél: + 41 (0) 799. 53. 24. 74 - www.tapovan.ch

La liste des anciens élèves possédant la licence Tapovan est disponible sur notre site internet : [www.tapovan.com/nous contacter/licenciés](http://www.tapovan.com/nous%20contacter/licenciés)

Tapovan Paris



vous accueille dans son espace librairie - salon de thé, son espace massage de tradition ayurvédique, ainsi que pour l'enseignement du yoga et diverses formations.

Tapovan Normandie

A deux heures de Paris



La terre d'inspiration et de travail des peintres Monet, Delacroix et des écrivains Maupassant, Victor Hugo, Flaubert, Jules Verne et de tant d'autres artistes.

Groupe de yoga ou activités similaires :

si vous désirez louer le lieu pour une semaine ou emmener un groupe pour une cure ayurvédique, contactez-nous au 01.45.77.90.59 (demander Corinne)

Nos collaborations en Inde

Pour des soins ou une cure ayurvédique :

. Mango Tree à Nargol, Gujarat

. Siby Varghese à Thekkady, Kerala

(s'adresser à Corinne à Tapovan Paris)

Pour un hébergement à Pondichéry :

. www.vatikaguesthome.com

. www.aurodhan.com

Crédits photographiques : Jean-Francois Chavanne, André Edouard, Pierre Landrieux, Corinne Dupont

Tapovan est géré par Adi Shakti - N° Siret : 338 093 925 00026 Paris



TAPOVAN PARIS

9, rue Gutenberg - 75015 PARIS

Rv soins ayurvédiques, mini-cures,
cours réguliers et formation hatha yoga: **01 45 77 90 59**

Administratif : 01 45 77 62 69

e-mail : tapovan@wanadoo.fr

Horaires d'ouverture librairie et salon de thé

12h -19h du mardi au samedi

M° Charles Michels, ligne 10, RER Javel Ligne C

TAPOVAN Normandie

65 route d'Anneville - 76540 SASSETOT le MAUCONDUIT

Cures ayurvédiques, formations, stages,

Rv soins ayurvédiques : **02 35 29 20 21**

e-mail : tapovan@tapovan.com

Plan d'accès sur notre site

www.tapovan.com