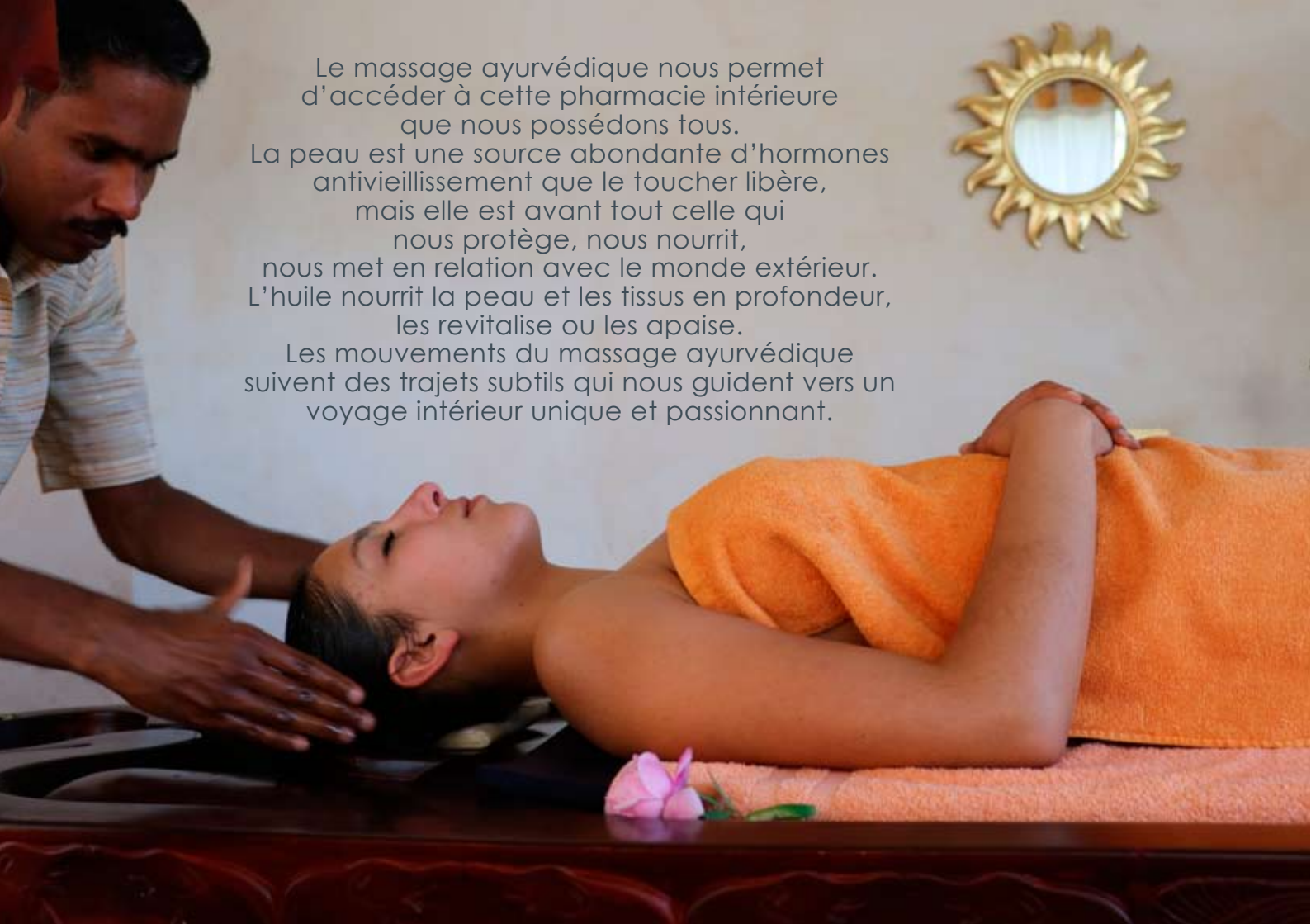


Le massage ayurvédique nous permet
d'accéder à cette pharmacie intérieure
que nous possédons tous.

La peau est une source abondante d'hormones
antivieillessement que le toucher libère,
mais elle est avant tout celle qui
nous protège, nous nourrit,
nous met en relation avec le monde extérieur.
L'huile nourrit la peau et les tissus en profondeur,
les revitalise ou les apaise.

Les mouvements du massage ayurvédique
suivent des trajets subtils qui nous guident vers un
voyage intérieur unique et passionnant.



Soins ayurvédiques

ABHYANGA	85 €
Massage indien du corps avec des huiles ayurvédiques. Il harmonise et renforce la vitalité (50 mn)	
KANSU ®	55 €
Massage indien de la plante des pieds avec un bol en bronze. Ce soin équilibre l'élément Feu, apporte une détente très profonde de tout le corps et régularise le sommeil (45 mn)	
MARMA TCHIKITSA	120 €
Abhyanga avec stimulation des marmas (points clefs) et des chakras (centres énergétiques) (60 mn)	
PICHAULI	140 €
Modelage du corps entier avec des huiles ayurvédiques chaudes à quatre mains (50 mn)	
JAMBEERA PINDA SVEDA	150 €
Abhyanga suivi d'un massage aux pochons d'huiles et herbes chaudes. Décontracte, réchauffe les articulations et facilite la circulation de l'énergie (1h45)	
UDVARTANA	90 €
Modelage tonique du corps avec un mélange de farine de pois chiches et de plantes ayurvédiques. Ce soin nettoie la peau en profondeur et affine la silhouette (50 mn)	
SHIRCHAMPI	60 €
Massage de la tête et du visage aux huiles ayurvédiques (45 mn)	
MASSAGE du VISAGE suivi de Nasya (40 mn)	60 €
SAUNDARYA : SOINS BEAUTÉ DU VISAGE	75 €
Soin du visage ayurvédique anti-âge(50 mn)	

Carte fidélité: 10^{ème} Abhyanga offert après 9 Abhyangas

Pour les fêtes, pour un anniversaire ou tout simplement pour une découverte, pensez au chèque cadeau massage !

SHIRODHARA	130 €
Application d'un filet régulier d'huile sur le front. Apaise le mental (45 mn) - Forfait 3 Shirodharas (<i>réglément en une seule fois</i>)	
KERALA MASSAGE	100 €
Massage indien du corps et de la tête avec des huiles ayurvédiques dans le style du Kerala (60 mn)	
SOINS POUR L'AMÉLIORATION DE LA VUE	85 €
Massage du visage, du dos et Kansu ® (50 mn)	
AUTOUR DE LA NAISSANCE	
Massage préconception, prénatal ou postnatal (50 mn)	90 €
Atelier Shantala (pour bébés à partir de 1 mois)	60 €
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE AYURVEDIQUE	65 €
Stimulation des points réflexes des pieds (50 mn)	
REFLEXOLOGIE FACIALE (30mn)	30 €
ENTRETIEN FLEURS DE BACH	50 €
ENTRETIEN AYURVEDIQUE	
Conseils en "Life Style" (mode de vie, alimentation, yoga et soins ayurvédiques) (50 mn)	70 €
Coaching ayurvédique : suivi personnalisé en yoga, massages, respirations, relaxation, méditation, selon vos besoins après un 1 ^{er} entretien. (60 mn)	85 €
COURS PARTICULIERS	
Yoga personnalisé (60 mn)	70 €
Hatha yoga femme enceinte (60mn)	75 €
Yoga des yeux (60mn)	70 €
Ateliers de massage en individuel sur R.V. (<i>voir en page 15</i>)	

Les soins sont vivement déconseillés en cas de certaines maladies graves. Nous consulter.

Par respect pour le thérapeute, tout rendez-vous non décommandé 24h à l'avance est dû pour moitié.

Merci de laisser vos bijoux de valeur à votre domicile



Mini-cures ayurvédiques

«Pour prévenir l'accumulation des tensions et des toxines, pour prolonger les effets des cures déjà reçues, pour mieux se préparer à une période particulière et accompagner les changements de saison».

Différents types de mini-cures sont proposés pour votre bien-être. Elles sont l'occasion de profiter des grands massages, d'apprécier les bienfaits de plusieurs soins consécutifs entrecoupés de périodes de repos et de relaxation. Elles comprennent 3 à 4 soins ayurvédiques, dont un grand soin et le massage des pieds Kansu ®.

Prévoir une durée de 3 h à 3h 30 environ..

Rasayana

Cure rajeunissement

Pichauli suivi de Shastishalipindsweda, massage à 4 mains à l'huile chaude puis avec des pochons de riz au lait.

Prana

Cure Détox

Détoxification, amincissement et harmonie du corps, avec Udvartana, massage avec une poudre ayurvédique à base de farine de pois chiches.

Shanti

Cure calme intérieur

avec Shirodhara, filet d'huile tiède sur le front dans un mouvement de balancier et exercices respiratoires apaisants.

EN NORMANDIE

- **Mini cures sur RV de mi mars à mi novembre**

Rasayana ou Prana : 230 €

Shanti : 240 €

- **Week-ends "Pleine nature et yoga et massages ayurvédiques en liberté"** (voir détails en p.35)

- **Séjours Bien-être**

à Pâques et Pentecôte (voir détails en p.35)

À PARIS

- Automne **2 et 4 nov. 2018**

- Hiver **2 déc. 2019**

- Printemps **1^{er} et 3 mars 2019**
26 et 28 avril 2019

- Eté **16 juin 2019**

Rasayana ou Prana : 195 € / séance

Shanti : 210 € / séance

Rasayana avec option Shirodhara : 260 € / séance

*vend. de 19h à 21h
ou dim de 9h à 12h
ou dim. de 14h à 17h*

Autres possibilités de dates de mini-cures, nous consulter - Pour les groupes, nous consulter

Aucune inscription ne sera prise en compte sans un versement de 80 € d'arrhes (reportables uniquement si nous sommes prévenus 48h à l'avance)

Les soins ayurvédiques proposés visent au bien-être, à l'harmonie et à la relaxation du corps. Ils ne peuvent en aucun cas remplacer des massages médicaux ou un suivi médical en cas de problèmes de santé.

Compléments de la cure

Cours de cuisine indienne ayurvédique Découvrir l'art d'utiliser les épices !	<i>ouvert</i>
Méditation : Anandamayi, la salle de silence est ouverte à tous !	
Yoga : cours de postures, respirations, relaxation	15 € / cours
Sauna (par personne)	20 €
Panchakarma : la purification selon l'ayurvéda Programme établi en fonction de votre constitution NB: <i>uniquement si vous avez déjà effectué une cure ayurvédique ou si vous en avez l'expérience.</i> (hébergement et nourriture obligatoirement sur place)	150 €
Yoga des yeux : sur inscription (<i>minimum 2 pers.- 2h</i>)	50 € / cours

Selon les semaines :

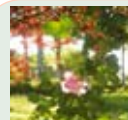
Entretien ayurvédique : conseils en alimentation et soins quotidiens selon l'Ayurvéda. Sur RV (40 mn)	60 €
Kerala massage : massage harmonisant de réjuvenation	100 €
Marmathérapie : dénouement profond des tensions et des blocages	120 €
Réfléxologie ayurvédique : stimulation des points réflexes du pied	65 €
Saundaya, la beauté par l'Ayurvéda : massage du visage, masque et gommage "Lavanya".	65 €

Cure de raisin au coeur de l'Ardèche

Profiter du **changement de saison** à l'automne pour **éliminer les toxines** dues à l'alimentation, la pollution ou le stress, grâce à la **pharmacie naturelle** qu'est le raisin (de culture biologique) : pour une meilleure résistance à la fatigue, la maladie, un ralentissement du processus dégénératif et un regain de vitalité !
Cure accompagnée de tisanes et de yoga.

Soins à la carte en supplément

9 au 15 sept. 2018 ou 8 au 14 sept. 2019 dim. 20h au sam. 9h
animé par Marine Laurent (Tél : 04.75.39.65.77) 350 € (animation et repas)



Week-Ends "Pleine nature et yoga et massages ayurvédiques en liberté"

une pause privilégiée pour se ressourcer

et recevoir un ou plusieurs massages à votre convenance

- les week-ends de mi-avril à fin octobre -

- . nuitée (standard : 90 € - suite : 120€) pour 1 ou 2 personnes
- . repas pour une personne (déjeuner ou dîner : 25 € - petit déjeuner : 9€)
(possibilité d'arriver le vendredi soir si désiré)
- massages en sus selon la carte des soins

Découvrir une activité pendant votre WE :
yoga, yoga des yeux, méditation,
chant ou apprendre le kansu !
(en supplément et selon les possibilités)



Séjours Bien-être

Venez vous régénérer le temps d'un week-end prolongé !

20 , 21 , 22 avril 2019 (pâques)

8 , 9 , 10 juin 2019 (pentecôte)

Pause détente et remise en forme avec :

- 2 mini-cures de remise en forme
- cours de yoga
- randonnée au bord de la mer
- un cours de cuisine-diététique
- possibilité d'entretien ayurvédique (voir ci-contre)



Animé par l'équipe Tapovan •
samedi 14h au lundi 11h
390 € (animation et repas)
conditions d'hébergement p 47-48

Possibilité de prolonger votre séjour en cure ayurvédique (voir p 34)



la plage des Petites Dalles



Cours de yoga collectif au parc de la vilette



Spectacle de Fabrice Macaux

" 24h de la vie d'Oliver Twist"



Kiran Vyas et Pierre Rabhi

Evènements TAPOVAN

Yoga et ayurvéda

Samedi 6 et dimanche 7 avril 2019 à Paris

Journées littéraires et artistiques

Vendredi 10, samedi 11 et dimanche 12 mai 2019 en Normandie
organisées par Kiran Vyas et Olivier Germain Thomas

Journée internationale du Yoga

Samedi 22 juin 2019 à Paris

Journée musicale

Samedi 6 juillet 2019 en Normandie

15^{ème} Jardin planétaire et Salon du développement durable

Jeuudi 15 au dimanche 18 août 2019 en Normandie

Université de la Paix

Samedi 21 et dimanche 22 septembre 2019 en Normandie

16^{ème} Colloque international d'Ayurvéda

Samedi 28 et dimanche 29 septembre 2019 en Normandie



Edgar Morin, Stéphanie Kerbarh et Kiran Vyas



Smita Nagdev



Olivier Germain Thomas, Kiran Vyas, Christophe Boisvieux, Ferrante Ferranti



Mittchélee



table ronde régionale



les participants



Une forêt paisible, emplie de joie, de lumière et de spiritualité,
telle est l'image qu'évoque Tapovan,
lieu où les sages de l'Inde pratiquent leur yoga.
Ce nom symbolique illustre l'idéal
vers lequel nous voulons tendre.

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.paris@tapovan.com

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

