



Le massage ayurvédique nous permet d'accéder à cette pharmacie intérieure que nous possédons tous. La peau est une source abondante d'hormones anti-âge, 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	65 €
Nettoyage de peau, masque "Lavanya" et massage du visage aux huiles ayurvédiques (50 mn)	

SHIRODHARA	130 €
Application d'un filet régulier d'huile sur le front. Apaise le mental (45 mn) - Forfait 3 Shirodharas (réglement en une seule fois)	
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)	
CURE PERSONNALISÉE à la demande (à Paris sur RV)	
REFLEXOLOGIE FACIALE (30mn)	30 €
ENTRETIEN FLEURS DE BACH	50 €
ACCOMPAGNEMENT PAR L'AYURVEDA	
Entretien et conseils en alimentation et soins (50 mn)	70 €
Coaching ayurvédique : suivi personnalisé en yoga, massage respiration, relaxation, méditation, selon vos besoins, après un 1 ^{er} entretien. (60 mn)	85 €
COURS PARTICULIERS	
Yoga personnalisé (60 mn)	65 €
Hatha yoga femme enceinte (60mn)	75 €
Yoga des yeux (60mn)	65 €
Ateliers de massage en individuel sur R.V. (voir en page 15)	
Coaching bien-être (travail postural et psycho-corporel) (60 mn)	50 €

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

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 !



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-end Yoga Méditation** (voir détails en p.35)

- **Séjours Bien-être**

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

À PARIS

dimanche et lundi de 9h à 12h et de 14h à 17h

- Automne **5 - 6 nov. 2017**
- Hiver **4 - 5 février 2018**
- Printemps **15 - 16 avril 2018**
- Eté **3 - 4 juin 2018**

selon votre choix, soit :

. une mini-cure

. deux mini-cures

Rasayana ou Prana : 195 € / séance

Shanti : 210 € / séance

Rasayana avec option Shirodhara : 260 € / séance

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>offert</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'ayurveda Programme établi en fonction de votre constitution NB : uniquement si vous avez déjà effectué une cure ayurvédique ou si vous en avez l'expérience. (hébergement et nourriture obligatoirement sur place)	150 €
Yoga des yeux : sur inscription (minimum 2 pers.- 2h)	50 € / cours

Selon les semaines :

Entretien ayurvédique : conseils en alimentation et soins quotidiens selon l'Ayurveda. Sur RV (40 mn)	65 €
Kerala massage : massage harmonisant de réjuvenation	100 €
Marmathérapie : dénouement profond des tensions et des blocages	120 €
Réfléxologie ayurvédique : stimulation de tous les points réflexes du pied	65 €
Data snehan : massage profond travaillant sur les articulations des tendons et des tensions profondes	100 €

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

10 au 16 sept. 2017 ou 9 au 15 sept. 2018 dim. 20h au sam. 9h
animé par Marine Laurent (Tél : 04.75.39.65.77) 350 € (animation et repas)



Week-Ends Yoga Méditation

une pause privilégiée pour se ressourcer

**14-15 avril, 26-27 mai, 16-17 juin, 21-22 juillet,
25-26 août, 29-30 septembre, 20-21 octobre 2018**

un WE pour soi avec 2 cours de yoga et méditation
sam. 15h au dim. 14h - 108 € (animation et nourriture)
conditions d'hébergement p 47-48
(possibilité d'arriver le vendredi soir si désiré)

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

- Cours de chant (15 avril, 27 mai ou 26 août) : 40 €
- Atelier kansu (17 juin ou 22 juillet) : 75 €
- Soins à la carte ou mini-cure ayurvédique (sam. ou dim.) (voir tarifs en p.7 et 9)



Séjours Bien-être

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

31 mars, 1^{er}, 2 avril 2018 (pâques)

19, 20, 21 mai 2018 (pentecôte)

Pause détente et remise en forme avec :

- 2 mini-cures de remise en forme
- cours de yoga ou de yoga de yeux
- yoga nidra (relaxation profonde)
- un cours de cuisine-diététique
- possibilité d'entretien ayurvédique (voir ci-contre)



Animé par l'équipe Tapovan •
samedi 15h au lundi 10 h
390 € (animation et repas)
conditions d'hébergement p 47-48

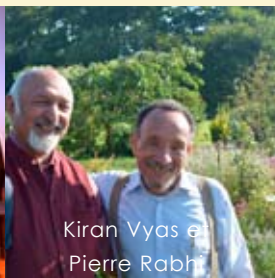
Possibilité de prolonger votre séjour en cure ayurvédique (voir p 34)



le jardin Mandala
vu du ciel



Table ronde régionale avec Olivier Germain-Thomas et Danielle Soret



Kiran Vyas et Pierre Rabhi



Mandala littéraire

Evènements TAPOVAN

Yoga et ayurvéda

Samedi 7 et dimanche 8 avril 2018 à Paris

10^{ème} édition des Journées littéraires et artistiques

Vendredi 4, samedi 5 et dimanche 6 mai 2018 en Normandie organisées par Kiran Vyas et Olivier Germain Thomas

4^{èmes} Journées internationales du Yoga

Jeu­di 21 juin et samedi 23 juin 2018 à Paris

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

4 et 5 août 2018 en Normandie

15^{ème} Colloque international d'Ayurvéda

Vendredi 21, samedi 22 et dimanche 23 septembre 2018 en Normandie



Jean-Marie Dr Trinh Palt, Kiran Vyas, Philippe Desbrosses



Edgar Morin



Shakti Isis Nora



Mitchélee



Ustad Usman Khan



Animateurs Enfances et Découvertes



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