

Hatha Yoga
et
cours réguliers

Journée internationale du yoga
2018

Tapovan
Paris



Hatha Yoga

La pratique du Hatha yoga au centre Tapovan est ouverte à tous , à tout âge, en toutes saisons.

Son but est d'éliminer les tensions, le stress, la fatigue pour une réjuvenation du corps et de l'esprit.

mardi	12h30 à 13h45	18h30 à 19h45 20h à 21h15
mercredi	10h à 11h15 ⁽¹⁾ 13h à 14h15	17h15 à 18h30 18h45 à 20h
jeudi	12h30 à 13h45 17h à 18h15 ⁽²⁾	18h30 à 19h45 20h à 21h15
vendredi	12h30 à 13h45	

(1) ce cours de yoga se termine par des mantras

(2) cours spécial relaxation (yoga nidra), respiration (pranayama) et méditation (dhyana)

Par trimestre

• 1 cours par semaine 180 €

Les forfaits doivent être réglés en début de trimestre

Cours d'essai (1^{er} cours) 15 €

Cours à l'unité 20 €

Forfait à l'année

• 1 cours par semaine 380 €

• cours illimités 560 €

Les forfaits doivent être réglés en début d'année scolaire

Cours particulier 65 €

«*Toute la vie est yoga*»

C'est dans le respect de l'authenticité indienne que nous nous efforçons d'enseigner le Hatha yoga par le *Pranayama* (respirations) et les *Asanas* (postures) comme une loi de juste équilibre.



Yoga nidra

Technique de relaxation profonde issue de la grande Tradition qui conduit à la méditation pour rejoindre l'essentiel
jeudi 17h à 18h15

Cours régulier de **Yoga des Yeux**
(voir p. 15)



Reprise des cours le mardi 25 septembre 2018

Les cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires de la région parisienne

Etudiants, + de 65 ans : 30% de réduction pour les cours de journée avant 17h

Yoga

Pranayama - Philosophie – Méditation

Pour approfondir la science du yoga dans sa véritable authenticité.

Au programme : pratique du *pranayama*, des *asanas*, des *kriyas*, de la méditation, étude de la philosophie du yoga et de l'apport des postures pour la santé et la guérison

Ateliers de Hatha Yoga

avec Lav Sharma

Niveau débutants 2018	Niveau avancés 2019
13 et 14 octobre	12 et 13 janvier
10 et 11 novembre	23 et 24 mars
8 et 9 décembre.	25 et 26 mai

samedi 10h30 à 19h30 et dimanche 9h à 16h
230 € /WE ou 630 € les 3 WE



Conférences sur le Yoga par Lav Sharma

13 oct.	Santé par le yoga et l'ayurvéda
10 nov.	Yoga et santé psychologique et mentale
8 déc.	Diabète et hypertension
12 janv.	Santé du système thiroïdien
23 mars	La force de concentration et la méditation
25 mai	Chakras et kundalini

samedi de 18h à 19h30 - 7 € /conférence

Stage de Hatha Yoga avec Lav Sharma à Paris - 8 au 12 juillet 2019 (niveau avancés) - lundi 10h30 au vendredi 17h 530 €

Yoga thérapie avec Lav Sharma

De nombreux troubles psycho-somatiques sont améliorés par les techniques de yoga grâce aux *asanas*, *pranayama*, *kriyas*, *mantras* et des exercices de concentration. Etude de l'amélioration des : troubles digestifs, diabète, insomnies, asthme, troubles respiratoires.

à PARIS : 25 février au 1^{er} mars 2019 (tous niveaux)

lundi 10h30 au vendredi 16h - 530 € / semaine

en normandie : 14 au 19 juil. (p. 24)



Yoga et méditation musicale

avec Lav Sharma

Venez approfondir vos techniques de yoga et de méditation au son du sitar et de la flûte indienne

en NORMANDIE : 7 au 12 juillet (tous niveaux)

(voir en p. 24)

Réduction anciens élèves de formation de hatha-yoga : 50 % sur toutes les animations de Yoga de Lav Sharma

"EXPRESSION ARTISTIQUE ET CORPORELLE - Initiation en conscience aux mouvements dansés"

Corps & Graphie avec Nora (artiste-danseuse et danse-thérapeute)

Aux rythmes des danses orientales et indiennes, ces ateliers hebdomadaires seront consacrés au : travail postural, ancrage, souplesse du bassin, grâce et sensualité, expressions théâtrales... autant d'atouts, écrin de votre être, que vous pourrez travailler dans la joie et la bonne humeur.

mercredi 20h30 à 21h45 (reprise des cours le 26/9 - Pas de cours pendant les vacances scolaires)
180 € / carte 10 cours (valable 4 mois) - 380 € / année - 20 € / cours - Découverte 10 €

Venez découvrir la tradition du derviche tourneur !

Nous vous proposons au fil des séances de vous exercer au lâcher-prise par des exercices de méditation (visualisation, travail corporel, centrage et d'ancrage). A l'issue de ce travail préparatoire, le sâma (tour giratoire) prendra sa place et laissera le champ à votre libre expression. Un temps de retour à soi et de repos terminera cet échange. *Ne pas dîner avant.*

Une séance par mois le mercredi 20h30 à 22h - Inscription préalable à l'accueil Tapovan
25 € / séance - Carte 7 ateliers 150 €

L'inscription à l'atelier Corps&Graphie inclut les ateliers Derviche tourneurs
Inscription auprès de QUINTESENS@gmail.com



Pranayama et méditation

avec *Falguni Vyas*

Venez apprendre et pratiquer la méditation guidée par les mantras, les exercices de respiration et de concentration.

27 octobre - 17 novembre 2018
2 février - 13 avril 2019

samedi de 10h à 12h - 35 € / session



peinture murale du XI^e s. - temple de Tanjore

Massage du bébé

Formation Massage Bébé

par *Sandrine Lemasson*

Apprendre l'art traditionnel du massage ayurvédique du bébé
Pour que le bébé s'épanouisse, grandisse en bonne santé, augmente ses capacités à lutter contre les maladies infantiles et avoir un meilleur sommeil.

3 nov. 2018 - 27 avril 2019 - samedi de 14h à 19h - 90 € / session

Formation certifiante de massage bébé

après les 2 sessions et examen

Formation Ayurveda et maternité

L'ayurveda autour de la maternité et apprentissage des massages pré-conception, prénatal et post-natal
(voir en page 21)

Cuisine ayurvédique et végétarienne



copyright : Détox ayurvédique, éd. Hachette Pratique, 2016
photographie Emanuela Cino, stylisme Mélanie Martin.

La cuisine indienne, riche en couleurs et parfumée d'épices, est célèbre dans le monde entier. Les épices, les couleurs ne sont pas choisies selon la seule fantaisie ou le goût personnel, mais elles relèvent d'une science, celle de l'ayurvéda.

La cuisine préparée selon l'art de l'ayurvéda respecte l'équilibre des cinq éléments (*Terre, Eau, Feu, Air, Ether*) des six saveurs et l'harmonie des couleurs.

Venez apprendre les secrets de cette science et partager les délices des différents mets proposés lors de chaque séance. *(deux plats préparés à chaque atelier)*

Falguni Vyas et l'équipe de Tapovan

samedi de 16h à 17h30

35 € / atelier

Les recettes ayurvédiques ci-dessous sont tirées des livres
"Détox Ayurvédique" de Falguni Vyas et
"Recettes végétariennes de l'Inde" de Kiran Vyas (voir en p. 43)



copyright : Détox ayurvédique, éd. Hachette Pratique, 2016
photographie Emanuela Cino, stylisme Mélanie Martin.

27 octobre 2018	Initiation à la science des épices	Mukhavas : mélange digestif
17 novembre 2018	Shak de courgettes	Galette indienne (chapati, ...)
1 ^{er} décembre 2018	Riz pulao	Achar de curcuma
19 janvier 2019	Repas "santé ayurvédique" : Khitchdi (riz aux lentilles)	Kadhi (sauce d'accompagnement)
9 février 2019	Pois chiches à l'indienne	Shiro (gâteau à la semoule)

Etude des plantes ayurvédiques et confection d'huiles de massage avec le Dr Reji Thomas à Paris
 les 30 et 31 mars du sam. 10h au dim. 17h - 225 € (voir p. 22)

Atelier Cuisine et diététique ayurvédique avec Falguni Vyas
 les 9 et 10 mars du sam. 14h au dim. 17h - 250 €

Formation Cuisine et Diététique ayurvédique
 (voir en page 22 et 23)

Yoga des yeux

Le yoga des yeux est une méthode simple et naturelle à la portée de tous permettant de reposer et d'embellir les yeux, d'entretenir et d'améliorer la vision. Véritable éducation des yeux, il nous apprend à utiliser au mieux ses capacités visuelles dans un état de détente et d'harmonie. On peut, à tout âge, renforcer et corriger sa vue, défatiguer les yeux agressés par les lumières artificielles des écrans, ce qui permet un art de vivre et le développement d'une certaine vision intérieure.

. **Cours hebdomadaires de 1h** animés par Béatrice Pauly Laubry (certifiée méthodes Bates - Londres) les vendredis de 18h30 à 19h30
25 € / cours - 200 € le trimestre

. **5 ateliers de 2h** animés par Bernard Lisbosnis et Béatrice Pauly Laubry les samedis de 10h à 12h

Ces ateliers sont un condensé complet de la méthode. Chaque atelier vous offrira en plus un bonus sur la vision naturelle.

6 octobre, 1^{er} décembre, 9 février, 18 mai, 15 juin

40 € / atelier - Forfait 160 € pour les 5 ateliers

Cours particulier sur demande : 70 €

Stage ou Formation de Yoga des yeux (nous consulter)

Prière de s'inscrire pour toute activité par téléphone, mail ou courrier



Kamsu®

est une marque déposée par Tapovan.

La pratique de ce massage répond à des règles particulières et nécessite une compétence malgré son apparente facilité. Pour toute pratique professionnelle, une autorisation du centre est nécessaire.

Massage ayurvédique



Les massages ayurvédiques sont variés et s'enracinent dans les principes de l'ayurvéda pour le bien-être et l'amélioration de la santé. Le massage est aussi un art de vivre et une pratique familiale : massage du dos ou Kamsu® peuvent accompagner chacun en famille ou dans le cercle amical, pour renforcer santé et joie de vivre.

animé par l'équipe TAPOVAN

. **Initiation massage ayurvédique** sam. 10h30-18h30 et dim. 9h-16h
20 -21- octobre 2018 ou 5-6 janvier 2019 - 250 € / WE

. **Massage du dos** samedi 10h30 à 18h30
20 octobre 2018 ou 5 janvier 2019 120 € / session

Prière d'apporter 1 drap, une grande serviette de bain, votre huile de sésame et pour le kamsu : votre kamsu, du ghee et des chaussettes.

Ateliers sur RV (pour 2 personnes)

- . **Massage de la Tête** (2h) (recommandé aux coiffeurs) 250 € (2 pers.)
- . **Massage Kamsu familial** (2h) 250 € (2 pers.)
- . **Auto-massage** (1h30) (une seule personne acceptée) 100 € (1 pers.)

'Vivre le yoga et l'ayurvéda'

Comment vivre le yoga et l'ayurvéda dans la vie quotidienne

26 et 27 janvier 2019

samedi 10h30 -18h30 et dimanche 9h -16h 250 € le WE

Symposium Yoga et Ayurvéda

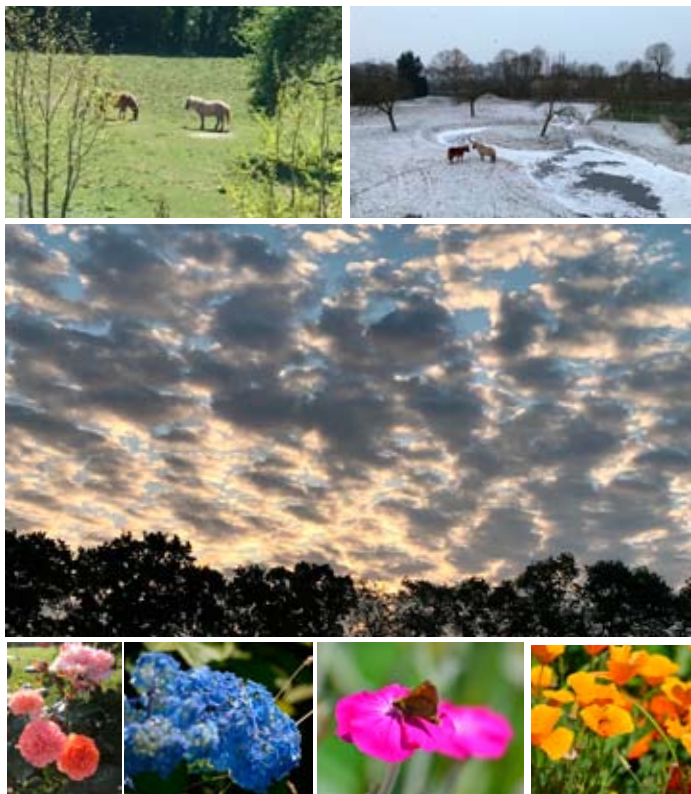
Nombreux ateliers et conférences sur ce thème

samedi 6 et dimanche 7 avril 2019

samedi 10h30-18h30 et dimanche 9h -16h 250 € le WE

Afin de respecter au mieux l'enseignement traditionnel, les enregistrements audios et vidéos ne sont pas autorisés.

Les 4 saisons à Tapovan Normandie



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

Crédits photographiques : Jean-Francois Chavanne, André Edouard, Corinne Dupont, Chantal Signover, Kiran Vyas, Sunil Vyas, Pierre Landrieux, Solène Tissot, Emma Olivier, Lydie Neuville...

Tapovan Paris



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

La liste des centres partenaires et des élèves licenciées de Tapovan est disponible sur notre site internet : [www.tapovan.com/nous contacter/licenciés](http://www.tapovan.com/nous%20contacter/licenciés)

Nos collaborations en Inde
s'adresser à Corinne à Tapovan Paris



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