



Massage Ayurvédique
Mini cure ayurvédique
Cure Ayurvédique

Chèque cadeau

Cadeau : _____
Offert à : _____
Par : _____
Valable jusqu'au : _____

SPECIMEN

Pour Tapovan / suivi commande

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 Shasthishalipindsweda, 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 Udvaartana, 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.



Les différentes cures

Toutes nos cures suivent les méthodes mises au point par Kiran Vyas et d'éminents médecins ayurvédiques. Elles sont adaptées au rythme de vie de l'Occident tout en respectant les méthodes traditionnelles de la médecine ayurvédique.

Lavanya, la cure du Nouvel An

Cure de Nouvel An pour se préparer au mieux à l'année à venir avec les soins ayurvédiques traditionnels pour le bien-être enrichis des soins de beauté de l'ayurvéda, et accompagnés par des jus de plantes ayurvédiques.

Ils seront accompagnés de cours de yoga et de méditation. Un « réveillon spécial ayurvédique » clôturera cette cure Lavanya ... **pour la beauté extérieure et intérieure.**

Ojaskar, la cure Bien-être

Ojaskar signifie littéralement «qui augmente la lumière du corps, son immunité».

La cure classique de bien-être

Ne vous préoccupez de rien, sauf de vous relaxer de plus en plus profondément et de faire le vide dans votre esprit ! C'est la condition de base pour votre "**re-naissance**".

Les soins s'enchaînent et évoluent chaque jour, selon les principes de l'ayurvéda, pour une plus grande efficacité: shirodhara (application d'huile chaude sur le front), pichauli (massage à l'huile chaude), shashtishalipindsweda (massage au riz et herbes ayurvédiques), massage des 7 postures, Kansu® (massage avec le bol), sudation, etc.

Tejas, la cure Yoga et Ayurveda

Cette cure permet de régénérer l'organisme stressé par les charges trop importantes de la vie quotidienne. Pour augmenter sa concentration, son efficacité personnelle et développer sa créativité.

Les soins traditionnels sont choisis pour dé-stresser l'organisme : jaladhara (application d'huile ou tisanes chaude sur le front), jambeera pinda sweda (massage aux pochois chauds), etc. Yoga quotidien. Des tisanes et boissons adaptées seront proposées.

Kayakalpa, la cure royale

Kaya signifie corps, kalp signifie transformation – rajeunissement.

C'est la cure des maharajas et des maharanis, une cure de réjuvénation, une véritable **expérience**, un bain de jouvence, un réel bonheur pour le corps et pour l'esprit ! Cette cure comprend de nombreux soins tels que shirodhara aux huiles ayurvédiques, pizzichilli (soin royal sur tout le corps avec 5 l d'huiles ayurvédiques spéciales), ghrith-dhara, abhyanga, shashtishalipindsweda, kesardudh (massage au lait safrané), Kansu®, sudation. (Il est recommandé d'avoir déjà fait une cure ojaskar).

Les soins ayurvédiques proposés visent au bien-être, à l'harmonie et à la détente du corps.

Ils ne peuvent en aucun cas remplacer des massages médicaux ou un suivi médical.

En cas de pathologie sérieuse, un certificat médical et un entretien ayurvédique seront demandés.



Rasayana, la cure de réjuvénation

Se désintoxiquer, se régénérer, et retrouver une nouvelle énergie ! Cette cure a une action désintoxifiante et rajeunissante sur l'organisme.

Elle effectue un nettoyage interne en profondeur des *dhatus* (tissus), tout en apportant régénération, vitalité et calme intérieur. Après une mono- diète qui permettra à votre organisme d'éliminer **ama** (les toxines), un entretien ayurvédique déterminera les **panchakarma** à recevoir ainsi que votre programme de soins. Les soins traditionnels de l'Ayurveda seront au rendez-vous tel que shirodhara, pichauli, shashtishalipind-sweda, Kansu ®; cependant ils seront adaptés à la cure Rasayana.

Des tisanes et jus de plantes ayurvédiques seront proposés dans un objectif de *rasayana* (réjuvénation); leur action sera d'autant plus efficace qu'il y aura eu détoxification auparavant.

Des exercices de yoga, des temps de marche et de silence complèteront ce programme de soins.

Karshan, la cure d'amincissement

Cette cure comprend des **soins traditionnels drainants et affnants** pour la silhouette, issus de la tradition ayurvédique comme : *udvartana* (massage à la farine de pois chiches), *shita vastra* (linge mouillé), *pichauli*, *shashtishalipindsweda*, , Kansu ®, sudation etc. Un régime et des tisanes adaptés sont proposés. Des exercices spécifiques, du yoga et de la marche sont conseillés pour avoir. les effets désirés.



Le centre se réserve le droit de refuser une inscription qui nécessiterait une prise en charge particulière.

Grand rituel pré-conception



Pour préparer au mieux la venue d'un enfant

ou pour toute nouvelle période de votre vie :

démarrer une nouvelle activité, augmenter la créativité, ouvrir les canaux d'énergies subtils ...

avec le grand massage *Udgarshana* au sel et curcuma, *Kesardudh* au lait safrané et le massage au miel.

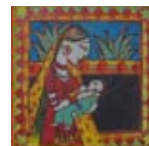
Rituel Pré-natal

Pour vivre la maternité dans toute sa plénitude

selon les principes ancestraux de l'ayurveda pour :

- aider le bébé dans son développement harmonieux
- et accueillir au mieux le nouveau-né

uniquement : début 4^{ème} à fin du 6^{ème} mois de grossesse
Il est conseillé de répéter 3 fois ce rituel



Bien-être post-natal Pour retrouver la forme après bébé

Après la naissance, le corps a besoin de soins pour éliminer les tensions et la

fatigue de la grossesse. Sous forme de minicure, ce week-end vous permettra d'être au mieux pour accompagner votre bébé à grandir. Un atelier *shantala* vous apprendra à masser votre bébé

Prévoir obligatoirement la garde du bébé pendant les soins.
Conseillé à partir du 28^{ème} jour après la naissance du bébé

Cures ayurvédiques 2018



Cures Ojaskar

12 au 16 mars	26 au 30 mars	2 au 6 avril	9 au 13 avril	16 au 20 avril
23 au 27 avril	dim. 29 avr. au jeu. 3 mai	7 au 11 mai	14 au 18 mai	21 au 25 mai
4 au 8 juin	11 au 15 juin	9 au 13 juillet	16 au 20 juillet	23 au 27 juillet
6 au 10 août	20 au 24 août	10 au 14 septembre	dim. 16 au jeu. 20 sept.	8 au 12 octobre
22 au 26 octobre	5 au 9 novembre			

basse saison : 750 €

moyenne saison : 810 €

haute saison : 910 €

Cures spécifiques

Karshan	2 au 6 avril	14 au 18 mai	4 au 8 juin	16 au 20 juillet	1 240 €
	6 au 10 août	10 au 14 sept.	22 au 26 octobre	5 au 9 novembre.	
Kayakalpa ⁽¹⁾	13 au 17 août	15 au 19 octobre			1 490 €
Tejas ⁽¹⁾	27 mai au 1 ^{er} juin	dim. 29 juillet au jeudi 2 août			1 210 €
Rasayana ⁽¹⁾	19 au 23 mars	1 ^{er} oct. au sam. 5 oct.			1 390 €
Lavanya ⁽²⁾	26 déc. 2017 au 1 ^{er} janv. 2018	26 décembre 2018 au 1 ^{er} janvier 2019			1 160 €

WE Maternité⁽³⁾
(Pré-conception Pré-natal ou Post-natal)

sur RV
de mi-mars à mi-novembre

. Pré-conception ou Prénatal : 350 €
. WE post natal : 400 €

hébergement et repas (voir tarifs en p. 47-48)

Les cures débutent le lundi à 9h et se terminent le vendredi à 15h30 (excepté aux dates spécifiées)

(1) Rasayana, Tejas ou Kayakalpa : du lundi à 8h au vendredi à 17h30

(2) Lavanya : débute le 26 déc. à 16h et se termine le 1^{er} janvier à 9h (réveillon ayurvédique du nouvel an inclus)

(3) Week-end maternité : samedi 15h au dimanche 14h

Pour votre confort et mieux profiter de la cure (si vous en avez la possibilité), il est conseillé d'arriver la veille du début de votre cure et de repartir le lendemain matin de la fin de votre cure

Cure ayurvédique en Inde
du 21 janvier au 28 février (voir p. 27)

Promotion : 4 cures avec règlement à l'avance
appeler Corinne à Paris ou voir détail sur internet

Carte de fidélité valable à partir de 2018
Prix de la carte : 500 € donnant le droit
à une réduction de 120 € par cure Ojaskar - durée de validité 5 ans

Compléments de la cure

Cours de cuisine indienne ayurvédique Découvrir l'art d'utiliser les épices !	offert
Méditation : Anandamayï, 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 (minimum 2 pers.- 2h)	50 € / cours

Selon les semaines :

Entretien ayurvédique : conseils en alimentation et soins quotidiens selon l'Ayurvéda. Sur RV (40 mn)	65 €
Kerala massage : massage harmonisant de régénération	100 €
Marmathérapie : dénouement profond des tensions et des blocages	120 €
Réflexologie 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)

Tarifs et Conditions de Vente

Mode d'emploi

1. Remplissez le bon de commande ci-joint en précisant le nom du massage, de la mini-cure ou de la cure.
2. Joignez votre règlement et envoyer le tout à l'adresse indiquée sur le bon de commande.
3. Dès réception de votre demande, vous recevrez sous 48 heures ouvrées votre (vos) chèque(s) cadeau(x) dûment complétés.
4. La personne, dont le nom est précisé sur le chèque cadeau, prend rendez-vous par téléphone dans le centre de son choix.

- Les chèques cadeaux peuvent être utilisés indifféremment au centre Tapovan de Paris ou de Normandie.
- La durée de validité d'un chèque cadeau est de un an à partir de la date d'émission (*précisée sur le chèque cadeau*)
- Le remboursement n'est pas accepté.

Cures ayurvédiques :

- Tout chèque cadeau demandé pour une Cure ayurvédique sera exclusivement valable dans le centre Tapovan de Normandie
- Pour les cures ayurvédiques Ojaskar le prix est fonction de la date choisie, veuillez préciser votre choix (*saison 2017*) :

Bon de commande Chèque Cadeau Massage ou cure ayurvédique

à retourner au Centre TAPOVAN - 9 rue Gtenberg - 75015 PARIS

Tél : 01.45.77.90.59 - e-mail: tapovan@wanadoo.fr

Nom / Prénom : _____

Adresse détaillée : _____

CP/Ville/Pays : _____

Téléphone : _____

mail : _____

par chèque bancaire (à l'ordre de ADI SHAKTI)

par carte bancaire (visa ou master card)

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

date expiration: | _ | _ | / | _ | _ | Signature: _____

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

Je souhaite une facture (avec TVA)

Désignation (préciser le nom du massage ayurvédique choisi ou celui de la mini cure, de la cure ayurvédique ou l'intitulé de la formation svp)	Nom et prénom de la personne à qui vous souhaitez offrir ce chèque cadeau	Prix total
Total		

Pour Tapovan / suivi commande

Centres agréés et partenaires

Atlantide - Huguette Declercq
16, rue Bois Paris, 1380 Lasne, BELGIQUE
Tél : +32 (0)26 33 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

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

Divakarah- Dominique Robert-Bliss
Rue du signal , 8 - 2300 La Chaux de fonds
Tél: + 41 (0) 32 913 04 42 - mail.drobertbliss@romandie.com

La liste des anciens élèves Tapovan est disponible
sur notre site internet :
www.tapovan.com/nous Contacter/licenciés

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

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

Tapovan Paris



vous accueille dans son espace
bibliothèque - 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.



Edouard Manet, Les Falaises des Peuples Normands, 1884
Musée d'Orsay, Paris



**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
- . Pranamaya à Thekkady, Kerala

(s'adresser à Corinne à Tapovan Paris)

Pour un hébergement à Pondichéry :

- . www.vatikaguesthome.com



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