TAPOVAN

Open University de Yoga et d'Ayurvéda

dirigé par Kiran Vyas

Yoga

Cures et massages ayurvédiques

Formations - Stages - Cours

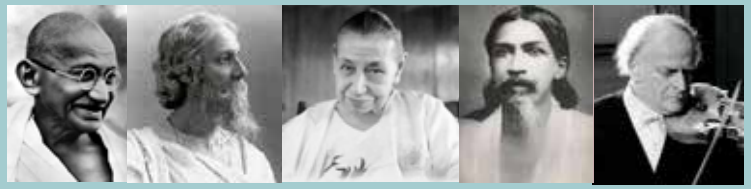
Dates et Tarifs

2019 - 2020
Paris - Normandie

www.tapovan.com

Kiran Vyas, un pont entre l'Orient et l'Occident

Inspiré par Gandhi, Tagore, La Mère, Sri Aurobindo et Yehudi Menuhin



Kiran Vyas est originaire du Gujarat en Inde. Ancien élève du Centre international d'éducation Sri Aurobindo de Pondichéry, il a fondé trois écoles expérimentales avec son père qui fut l'un des plus proches collaborateurs du Mahatma Gandhi.
Par la suite Kiran Vyas a choisi la France pour promouvoir le rayonnement de cette «science de la vie» qu'est l'Ayurvéda.

Sa formation scientifique, son sens pédagogique, son vif intérêt pour l'évolution du corps et de l'esprit ainsi que sa créativité l'ont conduit à développer Tapovan en une «**Open University**» ouverte à tous, favorisant les échanges «inter disciplinaires» et «inter culturels».

Kiran Vyas est reconnu comme un acteur majeur dans l'enseignement de cet art de vivre au service du bien être et de l'épanouissement personnel, ceci depuis plus de trente ans.

Aujourd'hui, à Tapovan Paris ou Normandie, l'équipe de Kiran Vyas vous invite à une rencontre privilégiée avec vous-même.

Bienvenue à TAPOVAN

Apprendre

pour s'aider soi-même et aider les autres

Cours - Stages - Formations

Yoga

. *Cours Réguliers* p. 9
. *Stages et formations* p. 16

Ayurvéda

. *Stages et formations* p. 15

Massage Ayurvédique

. *Formations* p. 11 à 14
. *Formations en Inde* p. 29

Evénements p. 29

Renseignements pratiques p.28
Bulletin d'inscription p. 30

Recevoir

pour retrouver ou augmenter son énergie vitale

Soins ayurvédiques sur RV

A la carte p. 5
Mini-cures p. 7

Cures ayurvédiques

Santé, Beauté, Bien-être p. 19
Les différentes cures p. 22
Dates p. 24
Cure en Inde p. 20

Renseignements pratiques p. 27
Bulletin d'inscription p. 29

Boutique

Produits ayurvédiques, Librairie- Editions
Consulter notre site
www.tapovan.com

Journée «Portes ouvertes» à Paris

samedi 14 septembre 2019

Le massage ayurvédique nous permet
d'accéder à cette pharmacie intérieure
que nous possédons tous.
La peau est une source abondante d'hormones
antivieillissement 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)

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)* **300 €**

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)
1er entretien **70 €**
après un 1er entretien. *(60 mn)* **50 €**

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. *(voir en page 15)*

Carte fidélité: 10ème Abhyanga offert après 9 Abhyangas

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

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

Programme personnalisé sur demande

A concevoir selon vos besoins, sur une durée allant de 2h à une journée et en alliant les bienfaits des soins et massages, yoga, entretien-conseils.

Mini-cures ayurvédiques

«Pour prévenir l'accumulation des tensions et des toxines, pour prolonger les effets des cures déja 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 € - Rasayana avec option Shirodhara : 290 €

- **Week-ends "Pleine nature et yoga et massages ayurvédiques en liberté"**

- **Séjours Bien-être**
à Pâques et Pentecôte

À PARIS

- *Hiver* **9 février 2020**
- *Printemps* **17 mai 2020**
- *Eté* **26 et 28 juin 2020**

vend. de 18h à 21h
ou dim de 9h à 12h
ou dim. de 14h à 17h

Rasayana ou Prana :210 € / séance
Rasayana avec option Shirodhara : 250 € / 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.

Massage ayurvédique

. **Initiation massage ayurvédique**
19 - 20 octobre 2019 ou 4 - 5 janvier 2020 -
sam.10h30-18h30 et dim. 9h-16h - 250 € / WE

. **Massage du dos**
19 octobre 2019 ou 4 janvier 2020
sam. 10h30 à 18h30 - 120 € / session

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

Ateliers sur RV

. **Massage de la Tête** (2h) *(recommandé aux coiffeurs)* 170 €
. **Massage Kansu familial** (2h) 170 €
. **Auto-massage** (1h30) 120 €

Massage du bébé

avec Sandrine Lemasson

Formation certifiante de massage bébé après les 2 sessions et examen
12 oct. et 9 nov. 2019 - samedi de 14h à 19h *90 € par session*

Formation massage maternité :
13 et 14 octobre - 10 et 11 novembre - 15 et 16 décembre 2019
dimanche 9h-17h et lundi 9h -16h 600 € les 3 WE

Expression artistique et corporelle

Initiation en conscience aux mouvements dansés *avec Nora*
mercredi de 20h15 à 21h30

. **Cycle Explorations corporelles :**
25 sept. au 20 déc. 2019 : 200 €
. **Cycle Ecritures corporelles :**
1er mars au 30 juin 2020 : 220 €
Cours à l'unité : 20€ -
Inscription à l'année (2 cycles) : 400 €
(hors vacances scolaires sauf 1ère semaine des vacances de la Toussaint)
Inscription auprès de quinteesens@gmail.com

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

Pranayama et méditation

avec Falguni Vyas

. samedi de 10h à 12h :
7 sept. - 26 oct. - 21 déc. - 16 mai
. samedi de 15h à 17h :
30 nov. - 8 fév. - 25 avril - 20 juin
35 € / session

Yoga des yeux

. **Cours :** *vendredi de 18h30 à 19h30 avec Béatrice Pauly Laubry*
25 € / cours - 200 € le trimestre
. **Ateliers :** *samedi de 10h à 12h (avec Béatrice P.L.et Bernard Lisbonis)*
12 octobre, 30 novembre, 8 février, 7 mars, 25 avril, 20 juin
40 € / atelier - Forfait 200 € pour les 6 ateliers

Cours particulier sur demande : 70 €

Yoga musical - Chant carnatique

avec Bhavana

Le yoga de la musique repose sur les fondements de la musique carnatique avec chants, kirtans et bhajans
lundi de 18h à 19h - 80 € / mois

Atelier Cuisine et diététique ayurvédique
avec Falguni Vyas
les 7 et 8 mars du sam. 14h au dim. 17h 250 € le WE

"Vivre le Yoga et l'Ayurvéda dans la vie quotidienne"
25 et 26 janvier 2020 *avec Falguni Vyas*
samedi 10h30 -18h30 et dimanche 9h -16h 250 € le WE

Symposium Yoga et Ayurvéda
Nombreux ateliers et conférences sur ces thèmes
samedi 28 et dimanche 29 mars 2020
samedi 10h30 -18h30 et dimanche 9h -16h 250 € le WE

Hatha Yoga

Cours réguliers de Hatha Yoga		
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* *15h30 à 16h30 (2)* *17h à 18h15 (3)*	*18h30 à 19h45* *20h à 21h15*
vendredi	*12h30 à 13h45*	

Par trimestre

- 1 cours / semaine 190 €
- *Cours d'essai (1er cours)* 15 €
- *Cours à l'unité* 20 €
- *Cours particulier* 70 €

Forfait à l'année

- 1 cours / semaine 400 €
- Cours illimités 580 €

Les forfaits doivent être réglés en début d'année scolaire

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

(2) cours de yoga doux pour personnes ayant des difficultés de mouvements

(3) cours de relaxation (yoga nidra), respiration (pranayama) et méditation

Etudiants, + de 65 ans : 25% de réduction pour tous les cours

Reprise des cours le mardi 24 septembre 2019

Les cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires de la région parisienne - Fin des cours le 30 juin

Ateliers de Hatha Yoga *avec Lav Sharma*

Niveau débutants (2019)	**Niveau avancés** (2020)
5 et 6 octobre	18 et 19 janvier
16 et 17 novembre	21 et 22 mars
7 et 8 décembre.	6 et 7 juin

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

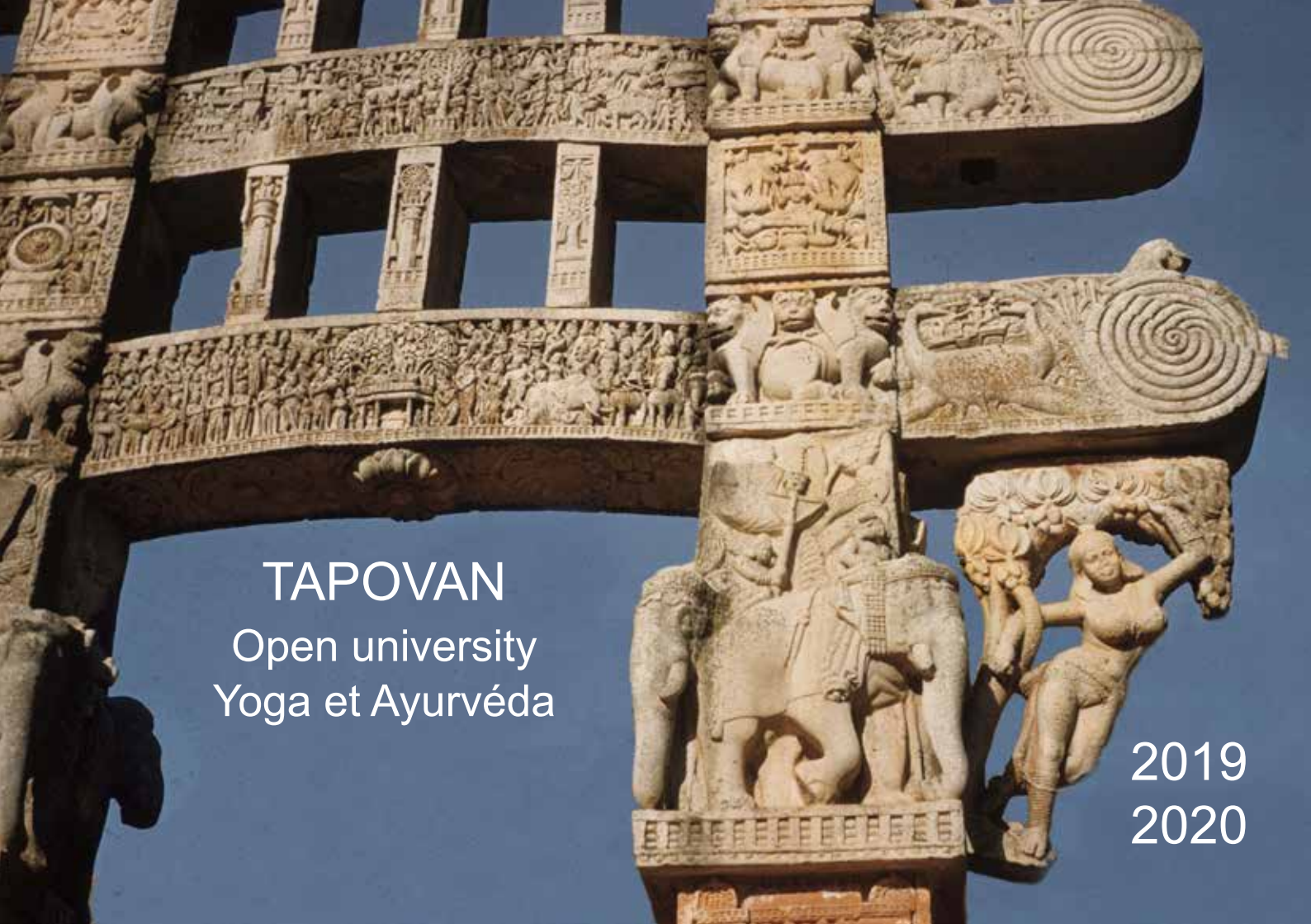
Stages de Yoga *avec Lav Sharma*

Yoga thérapie *(tous niveaux)*	28 oct. au 1er nov. 2019
Techniques du Yoga *avancés*	6 au 10 juillet 2020
Paris : lundi 10h30 au vendredi 16h - 530 € / semaine	

Conférences sur le Yoga *par Lav Sharma*

5 oct.	La place du yoga dans les médecines alternatives
16 nov.	Thérapie par le yoga pour le diabète et l'insomnie
7 déc.	Troubles psychosomatiques et leurs solutions par le yoga
18 janv.	Les maîtres du yoga : Ma anandi Mayi
21 mars	Les maîtres du yoga : Sri Aurobindo
6 juin	Les maîtres du yoga : Swami Vivekananda

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



TAPOVAN

Open university
Yoga et Ayurvéda

2019
2020

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

Kiran Vyas, pionnier de l'Ayurvéda en France et en Europe et son équipe enseignent depuis plus de 35 ans le Yoga et l'Ayurveda

Toutes les formations dispensées par Tapovan sont agrées par la Formation Continue depuis 1989.

YOGA

Hatha yoga
Yoga intensif
Yoga du souffle
Yoga des yeux
Sukshma vayama
Yoga thérapie
Yoga intégral

AYURVEDA

Fondements de l'Ayurvéda
Anatomie subtile
Diététique et Cuisine ayurvédiques

AYURVEDA MASSAGE

Certification pour la pratique professionnelle

Cycle Thérapeute

Cycle PRO
Ayurveda et maternité
Réflexologie - Saundarya
Data snehan
Marmathérapie

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.

Ce large éventail de formations en modules variés et s'adaptant avec souplesse à votre rythme

. 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 **passeport 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'Ayurvéda et le massage ayurvédique.

Ayurvéda Massage

Pankaj Vyas et l'équipe TAPOVAN

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. L'équilibre et le calme intérieur du masseur 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 Ayurvéda et Massage ayurvédique (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 évènement 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, bras, mains, pieds - 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 -

Module 3 : Massages spécifiques - Panchakarma - Examen (60h)
Massage du sphinx - Massages du foetus - Massage avec le son OM Massage des 7 postures - Pratique du panchakarma - Examen théorique et pratique

Module 4 : Soins de cures - Cure 50/50 (60h)
Apprentissage des soins de cure Ojaskar - Simulation et expérience de cure en tant que thérapeute et curiste par demi-journée.

Après obtention de l'examen

Module 5 : Stage pratique polyvalent (60h)

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

animé par Pankaj Vyas et l'équipe Tapovan

Chaque élève peut composer son cursus en fonction de son rythme et de ses disponibilités.
La formation se compose de 5 modules à suivre impérativement dans l'ordre.
Le module1 se décline en plusieurs formules au choix : **à Paris (module 1 uniquement en 5 WE session 1 ou session 2) ou en résidentiel en Normandie. Pour la Normandie (module M1 à M5) : choisir une date par module.**

Module	Dates	Horaires	Animation
M1 Fondements Ayurvéda et Massage ayurvédique	Choisir entre la session 1 ou 2 à **Paris** ou une session en Normandie **Session 1** : . 19-20 oct. , 23-24 nov., 14-15 déc. 2019, . 25 - 26 janv., 28 - 29 mars **ou Session 2** : . 4 - 5 janv., 11 - 12 janv., 25 - 26 janv., . 1er - 2 fév., *28 - 29 mars* **ou en Normandie** *(choisir une seule date)* : samedi 2 au dimanche 10 mai à 14h (journées littéraires inclues) (1) **ou** 27 juin au 3 juillet (2) **ou** 1er au 7 août (3)	**Paris** : samedi 10h30 - 18h30 et dimanche 9h - 16h **Normandie** : (1) *samedi 14h au dim. 14h* *ou (2) et (3) sam. 14h au ven. 17h*	850 €
M2 (4) Les grands massages de l'Ayurvéda (60h)	12 au 18 octobre 2019 **ou** 29 février au 6 mars **ou** 8 au 14 août	**Normandie** : *sam. 14h au ven.17h*	650 €
M3 (4) Massages spécifiques - Panchakarma - Examen	2 au 8 novembre 2019 **ou** 25 avril au 1er mai **ou** dimanche 27 septembre au samedi 3 octobre.	**Normandie** : *sam. 14h au ven.17h* *dim. 14h au sam. 17h*	650 €
M4 Cure 50/50	27 juin au 3 juillet **ou** 21 au 28 novembre	**Normandie** : *sam. 14h au vend. 17h*	650 €
M5 Stage pratique polyvalent	Après obtention de l'examen choisir une date parmi les dates de cures ojaskar de mars à novembre	**Normandie** : *sam. 14h au dim. 14h*	150 €

(4) modules limités à 20 élèves par session - Tarifs et Conditions d'hébergement et repas en Normandie voir en p. 16
Frais de dossier : demande individuelle : 60 € - demande professionnelle : 290 €

Colloque international d'Ayurvéda	**Cérémonie de Remise des diplômes**
du vendredi 25 au dimanche 27 septembre à 13h 120 €	vendredi 25 septembre 2020 à partir de 17h suivi d'un dîner de fête *(50 €)*

- Le certificat «Ayurvéda Massage» est validé après la semaine de stage (module 5) et la remise d'un rapport de stage.
- La validation du diplôme «Ayurvéda Massage» est obtenue après le cycle supérieur et la soutenance d'un mémoire.

Ayurvéda et maternité

avec Sandrine Lemasson

	Dates 2020	Horaires	Anima-tion
Massage bébé (MB1)	12 oct. et 9 nov. 2019 *(formation certifiante massage bébé)*	**Paris :** sam 14h - 19h	180 €
Pré-conception Pré-natal (MB2)	. 13 et 14 oct . 10 et 11 nov. . 15 et 16 déc. 2019	**Paris :** dim 9-17h lun 9h - 16h	600 €
Pré-natal Post-natal (MB3)	. 8 au 13 sept. 2019 . 9 au 14 août	**Normandie :** dim 14h au ven 17h	600 €
Formation (MB42 et MB5) : 2 stages pratiques - 150 € / module			

Certification thérapeute ayurvédique

avec Claire Cascalès

	Dates 2020	Horaires	Animation
Formation thérapeute 50/50 (MT1)	15 au 21 février	sam. 14h au vend. 17h	150 €
Formation kayakalpa 50/50 (MT2)	Mod. A : 21-22 août Mod. B : 16-17 oct.	vend. 17h au sam 17h	100 € / session

Pré-requis : avoir obtenu son certificat d'ayurvéda massage

Les modules peuvent s'effectuer dans l'ordre désiré (mais avant les stages pratiques)

Chaque semaine peut être suivie indépendamment
en respectant l'ordre
N'hésitez pas à consulter notre site internet pour plus de détails
www.tapovan.com

Réflexologie ayurvédique

avec Françoise Dutry

	Dates 2020	Horaires	Anima-tion
Bases (MR1)	. 1er au 6 déc. 2019 ou . 26 au 31 juillet	dim 14h au vend 17h	600 €
Avancés (MR3)	. 27 oct. au 1er nov. 2019 ou . 25 au 30 octobre	dim 14h au vend 17h	600 €
Formation (MR2 et MR4) : 2 stages pratiques (150 € / module) pour obtenir le certificat de réflexologie ayurvédique *Le stage pratique MR2 est à effectuer avant le module MR3*			

Stages Ayurvéda Massage

ouvert à tous les élèves de massage aprés obtention de l'examen (module M4)

	Dates 2020	Horaires	Animation
Saundarya avec *Jacky Delacoux*	**exceptionnel** : 12 au 17 juillet	dim 14h au vend 17h	700 €
	Formation : 2 stages pratiques (150 € / module) pour le certificat de Saundarya		
Shirodhara	2 au 7 mai	sam 14h au jeu 17h	600 €
	Formation : 2 stages pratiques (150 € / module) pour obtenir le certificat de shridohara		
Marma *avec Dr Reji*	. 14 et 15 mars . 4 et 5 avril . 3 et 4 octobre	**Paris** sam 10h30 - 18h30 dim 9h - 17h	260 € / WE

Le corps sans douleurs *(ouvert à tous)*
avec Jan Vancura *(physiothérapeute ayurvédique)*

Apprendre à éviter les douleurs pour vivre une bonne forme physique !

. **Bases :** dim 19 avril à 14h au ven. 24 avril à 12h 390€ *(animation)*
. **WE approfondissement** : ven 24 avril à 14h au dim 26 vril à 12h - 180 € *(animation)*

Ce stage est particulièrement recommandés aux élèves de yoga et de massage ainsi qu'aux thérapeutes confirmés pour bien comprendre d'où viennent les douleurs du dos et aider à soulager une personne.

Stages d'Ayurveda

	Dates 2020 - Normandie
Fondements de l'ayurveda (35h)	**Paris :** 25 - 26 janv. , 7 - 8 mars, 28 - 29 mars *ou* **Normandie** : sam 27 juin à 14h au ven 3 juil. à 17h *ou* sam 1er à 14h au ven 7 août à 17h
Cuisine ayurvédique *cuisine saine, cuisine gourmet avec Hari bhai - Jitu*	**Normandie :** . 5 au10 avril . 16 au 21 août
autres stages	*renseignements, dates et prix sur internet*

Tous nos cours sur l'Ayurvéda (Fondements, Cuisine, Diététique, Anatomie subtile, Dhatus, etc...) seront aussi disponibles on line (en préparation - nous consulter)

Ayurveda

Enseignement dispensé par le Dr G. Rajpoot, *directeur de l'institut d'Ayurvéda de Prague depuis plus de 30 ans.*

Cours dispensés en anglais avec une traduction francaise

d'autres modules *(avec traduction)* ont lieu à Prague

L'enseignement en Normandie est donné au rythme de deux semaines par an, selon de système "guru kula" (où l'élève apprend et ré-apprend auprés de son professeur) , tout en utliisant les techniques modernes d'enseignement *(webminaires, cours par internet, ...)*

Pour obtenir son certificat, chaque élève doit suivre 8 semaines d'enseignements où seront abordées les différents sujets comme : *Anatomie subtile, Dhatu, Data Snehan, Samghat, Nidana - pathologie et éthiologie des maladies, Dravyaguna et études des herbes et des médicaments...*

Les élèves auront ensuite la possibilité de participer en tant que thérapeutes aux cures Dhanvantri.

Cette anné les deux semaines d'enseignement du Dr Rajpoot auront lieu :

1ère semaine	dim. 21 juin à 14h au ven 26 juin à 17h	550 € / module
2nde semaine	dim. 20 sept 14h au ven 25 sept. à 17h	

Formation : *Ayurveda*
Diplôme reconnu par A.C.E *(Ayurvéda Consortium Europe)*
Formation on line en préparation - Un engagement sérieux est demandé

Diététique Ayurvédique

Enseignement dispensé par Dr Mauroof Athique, Hari Bhai Dr Falguni Vyas, Muriel Fareau et l'équipe Tapovan

Chaque semaine peut être suivie indépendemment en respectant l'ordre

	Dates 2020	Lieu / Horaires	Animation
Fondements de l'Ayurvéda - Pratiques ayurvédiques de base en cuisine et **Diététique** - Yoga - Culture indienne *(35h)*	. 25 - 26 janvier . 7 - 8 mars . 28 - 29 mars	**Paris** : *samedi 10h30 au dimanche 16h*	650 €
Cuisine Saine	5 au 10 avril ou 16 au 21 août	**Normandie** : *dim 14h au ven 17h*	410 €
Diététique et Santé	19 au 24 juillet	**Normandie** : *dim 14h au ven 17h*	410 €
Etude de cas	20 au 27 sept. (inclus participation colloque ayurvéda)	**Normandie** : *dim 14h au dim 14h*	650€

Formation : *Devenir conseiller en alimentation et diététique ayurvédique*
Diplôme reconnu par l'université de Londres *(Faculté d'Ayurvéda)*
Aprés avoir effectué les 4 stages ci dessus et validé l'examen à la fin du stage "étude de cas", 2 stages pratiques sont demandés pour l'obtention du diplôme

Formation (MS2 et MS3) : 2 stages pratiques du sam 14h au vend 17h- 150 € / module

Enfances et Découvertes

animé par Sandrine Lemasson, Marie-Laure Potel, Muriel Fareau et l'équipe Tapovan

« 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'exterieur, peinture, modelage, nature, musique, couleurs, 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.

5 au 10 juillet *dim. 17h au ven. 17h* *(Hébergement p. 28)*	270 € (Animation) Repas : 290 € pour un enfant et un accompagnateur / semaine . Par enfant supplémentaire : 230 € (animation et repas)

La nourriture est végétarienne.

Stages de Yoga

"Vivre la vie en yoga"

Yoga et chant carnatique avec Bhavana	5 au 10 juillet	350 €
Yoga et méditations musicales Pratiques accompagnées de mantras et de ragas pour favoriser la concentration et le travail intérieur avec Lav Sharma	12 au 17 juillet	450 €
Yoga des Yeux avec Béatrice Pauly-Lamy	26 au 31 juillet	500 €
Yoga du Souffle avec Muriel, Jean-Jacques Malangin et l'équipe Tapovan	9 au 14 août	350 €
Envie de chanter Découvrir son corps instrument de musique *(1er degré de psychophonie)* avec Marie-Laure Potel	21 au 25 août	490 €

du dim. 14h au ven. 17h - (Hébergement et Nouriture p. 28)

N'hésitez pas à consulter notre site internet pour plus de détails
www.tapovan.com

Formation de Yoga Certificat de pratique professionnelle

«Le yoga a un message complet pour l'humanité. Il a un message pour le corps, un message pour l'esprit et aussi un message pour l'âme humaine». (S. Kuvalayananda)

Cette formation met l'accent sur l'expérience vécue et le respect de l'authenticité de la tradition indienne.

. **Pratique** : *asanas, pranayama, kriyas,* exercices de concentration et de méditation. - . **Philosophie du yoga** : étude des yogas sutras de Patanjali, de la Baghavad Gita, du Hatha Yoga Pradipika et de la Gheranda Samhita. - Psychologie, anatomie, physiologie et aspect thérapeutique du yoga - Pédagogie du yoga - **Bases de l'ayurvéda.**

Programme :

1 - Etude des textes de base du yoga : *Yoga sutras de Patanjali • Hatha Yoga Pradipika • Gheranda samhita*

2 - Philosophie et Culture générale : *Les six systèmes de la philosophie indienne • Le yoga en Inde et en Occident*

3 - Les Asanas : *Postures traditionnelles ou classiques • Postures créatives*

4 - Les Kriyas : *Jala Neti, Vaman, Dhauti, Shankprashalana*

5 - Pranayama, Mudra, Bandha : *Classique ou traditionnel • Autres techniques contemporaines*

6 - Yogathérapie : *Origine des maladies et approche thérapeutique en yoga*

7 - Raja Yoga : *Mantras énergétiques • Dhyana (méditation)*

8 - Elements de Nada Yoga (yoga du son) : *Mantras védiques • Ragas • Sons Harmoniques • Pranayama pour renforcer la capacité pulmonaire • Asanas pour renforcer la colonne vertébrale*

9 - Yoga et Ayurveda : *5 Maha Bhutas • 3 Doshas • Cuisine et diététique • Yoga • Vie quotidienne*

Hatha Yoga (500h) *animé par Lav Sharma et l'équipe Tapovan*

Traditionnelle	Dates 2020	Horaires	Animation
Module A *Bases du yoga*	5 - 6 oct. 2018 et 16-17 nov. 2019 et 7-8 déc. 2019	Paris : *sam. 10h30 au dim. 16h*	600 €
Module B Yoga et ayurvéda	25-26 janvier et 28 - 29 mars	Paris : *sam. 10h30-18h et dim 9h-16h* Théorie Yoga et Ayurveda	400 €
Module C Techniques avancées	18-19 janvier et 21-22-mars et 6-7 juin	Paris : *sam. 10h30 au dim. 16h.*	350 €
Module D	6 au 10 juillet	Paris : *lun 10h30 au vend 17h*	350 €
Module E	26 au 31 juillet	*Normandie : dim.14h au ven. 17h*	200 €
Module F et G	nous consulter	*Normandie : sam.14h au ven. 17h*	150 €
Formation intensive	**Normandie :** *sam 27 juin à 14h au ven. 31 juillet à 17h*		1950 €

Conditions hébergement et repas en Normandie voir en p. 28

. Les modules peuvent s'effectuer sur une année ou **en formation intensive sur un mois**.

. Le module B est consacré à la théorie «Yoga et ayurvéda».

. Le module E est dédié à la pédagogie de l'enseignement des cours de yoga.

. L'examen a lieu à la fin du module D. Le certificat professionnel «Moniteur de Yoga» est validé après :

- obtention de l'examen
- 2 semaines de stages pratiques (Module F et G)
- et la remise d'un rapport de stage.(Module E, F et G)

Modules recommandés :

. **Yoga Thérapie** (voir en p. 7)

. **Journée internationale de Yoga** : sam. 20 juin à Tapovan Paris

Frais de dossier : demande individuelle : 60 € - professionnelle : 290 €

Jardin Mandala

Cures ayurvédiques

L'ayurvéda contient un savoir et des méthodes d'application préventives permettant de vivre longtemps et en bonne santé

La cure ayurvédique en Normandie

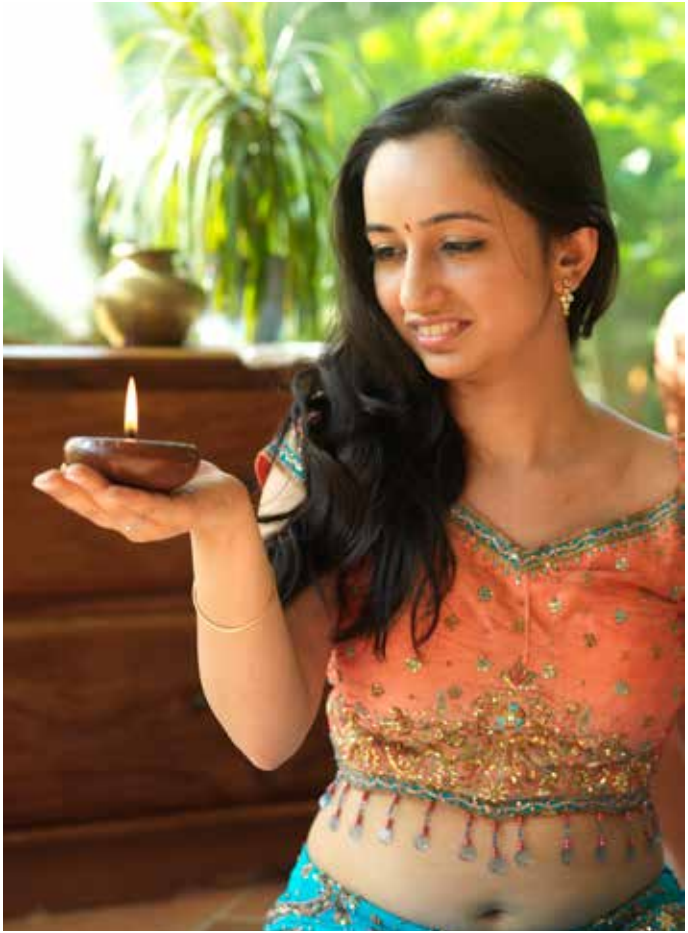
Santé, Beauté, Bien-être

Science traditionnelle indienne de l'énergie vitale, l'Ayurvéda, reconnu scientifiquement en Inde pour son efficacité, intègre un savoir et des méthodes d'application qui permettent d'améliorer la longévité et la qualité de la vie. La cure, qui puise aux sources mêmes de l'Ayurvéda (5000 ans d'âge), propose bien plus qu'une simple remise en forme classique.

Une cure ayurvédique est plutôt une semaine "art de vivre", un ressourcement en profondeur, une plongée dans les cinq éléments dont sont constitués l'univers et nous-mêmes (la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air, l'Ether), la découverte de notre nature profonde et une meilleure connaissance de soi.

C'est un moment d'exception, loin du tumulte extérieur, un rendez-vous avec soi-même pour retrouver les recettes du bien-être, souvent oubliées malgré leur simplicité et pour retrouver la joie et la sérénité qui nous font tant défaut...

Dans l'espace cure, on se sent tel un maharajah ou une maharani de l'Inde recevant des massages aux huiles, des onctions, des sudations qui favorisent l'élimination de tout ce qui nous encombre et une relaxation profonde. Impression très particulière de "rentrer en soi", de s'intérioriser.



Texture douce et enveloppante des huiles, parfum de l'encens, musique apaisante ou mantras, bouquets de printemps et d'automne, pétales de fleurs flottant dans un pot de grès, tout contribue à la création d'une atmosphère de calme et de sérénité.

Le mariage de l'Inde et de la Normandie

Beauté et contemplation dans l'espace "Ananda Mayi", habillé de saris, d'étoffes et de mobilier du Gujarat ; douceur du va-et-vient de la balancelle, recueillement devant Saraswati, la déesse de la connaissance, des arts et de la musique, beauté des objets anciens de l'Inde ou des trésors de famille.

Tout est là, dès l'accueil, pour inciter au voyage… Puis le mariage de l'Inde et de la Normandie !

Au-dedans, dans le cocon doux de la cure, l'atmosphère parfumée évoque les senteurs de l'Inde ; au-dehors, à travers les grandes baies vitrées s'élèvent les grands hêtres protecteurs, les pommiers en fleurs ou chargés de fruits, les arbustes aux couleurs changeantes au fil des saisons… et le vert du pré, si reposant pour les yeux et pour l'esprit.

La mer et les falaises du Pays de Caux sont toutes proches. Elles vous invitent à la promenade, à humer l'odeur marine des algues et des coquillages, à porter au loin votre regard et à respirer à pleins poumons avant de retrouver la douceur et la chaleur de l'espace cure.

C'est donc bien un voyage que nous vous proposons, voyage à l'intérieur de vous-même amorcé par les soins. La santé est notre bien le plus précieux et vous trouverez là comment la conserver et même l'optimiser.

Voyage jusqu'au continent indien avec cette atmosphère particulière faite d'authenticité, de vérité profonde. Enfin, voyage à l'intérieur d'une Normandie tout en charme subtil et en richesses terriennes, à commencer par le «jardin aux herbes» et le potager qui nous livrent les plantes aromatiques pour les tisanes ainsi que les légumes de saison, véritables fontaines de jouvence !

Un site vivant écologique et biologique

Depuis une dizaine d'années, TAPOVAN s'embellit et reste soucieux de son intégration harmonieuse dans l'environnement. Pour cela, des matériaux de construction biologiques ont été utilisés lors des rénovations et des capteurs solaires installés dans un souci de respect écologique permanent.

Des haies brise-vent et des potagers pour une alimentation biologique font partie du paysage. Et bien sûr, il y a les fleurs, les arbustes et les jardins "mandalas" qui attirent oiseaux et papillons et qui rendent l'espace particulièrement vivant et intense.

Une atmosphère empreinte de calme

Pendant la cure, la surprise vient d'abord de l'organisation du lieu et des soins : l'esprit est libre, pas de montre ni d'horaire.

Le soin est donné sur votre lit de repos ou alors vous recevez les grands massages aux huiles chaudes dans une pièce décorée à l'orientale. Le sauna se trouve dans un petit chalet nordique et l'espace "shirodhara" évoque «shanti», le calme absolu et la sérénité.

En complément, vous pourrez bénéficier de «Panchakarma» (purifications), suivre des cours de yoga, apprendre des recettes de cuisine «santé» savoureuses en utilisant des épices indiennes.

Si vous désirez vous octroyer un plaisir et une détente supplémentaires, vous pourrez recevoir un soin du visage, des pieds ou des mains, enfin, une douceur de plus.

Et comme le maître des lieux est un homme de passion et de créativité, il ne s'est pas contenté d'un lieu où se mêlent intimement l'Orient et l'Occident dans une recherche idéale de santé et de beauté; il a aussi empreint l'espace de sa philosophie.

Ce lieu est un point de rencontre et de convivialité bienfaisantes; les gestes des thérapeutes sont prodigués avec douceur, respect, amour et don de soi. L'échange est authentique et l'atmosphère reste celle d'une grande famille.

C'est pour toutes ces raisons que nous vous invitons à partager nos cures, dans un esprit de liberté et de découverte.

Bienfaits de la cure ayurvédique

La cure est en premier lieu un moment de ressourcement et de régénération. Elle repose, apaise, débarrasse le corps des toxines accumulées depuis parfois des années, quelle qu'en soit l'origine. Elle tonifie l'être entier, cellules et tissus, mais aussi systèmes énergétiques et états émotionnels.
En renforçant le terrain, elle crée un capital santé qui permet de faire face ensuite à toutes les difficultés ou tensions de la vie quotidienne : plus de résistance aux désordres divers, moral plus stable et plus fort...

Une véritable approche préventive de la santé !

A qui s'adresse la cure ayurvédique ?

A ceux qui recherchent un nouvel "art de vivre et d'être", une vision nouvelle de santé globale, qui veulent aller plus loin en eux-mêmes et prendre en charge leur santé.

A ceux qui sont curieux, qui ne craignent pas le zeste d'exotisme et de nouveauté qu'apporte cette cure, synthèse subtile entre des techniques de santé millénaires résultant de la profonde sagesse indienne et les indispensables éléments de confort et de bien-être auxquels nous a maintenant habitués l'Occident.

Récréation

Accueil des cures

Salle de massage Akasha

Salle de repos

Batiment de cure Nalanda

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 énergie et Yoga

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

Les soins traditionnels seront au rendez-vous tel que shirodhara, pichauli, shashtishalipind-sweda, Kansu ® associés à des massages permettant de régénérer en profondeur l'organisme : *jaladhara* (application de décoctions sur le front), *jambeera pinda sweda* (massage aux pochons), etc. Les cours de Yoga et de respirations quotidiens ainsi que les boissons ayurvédiques viendront renforcer les bienfaits des massages.

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 très nombreux soins tels que *shirodhara* aux huiles ayurvédiques, *pizzichilli* (soin royal sur tout le corps avec 5 l d'huiles ayurvédiques spéciales), *ghrit-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.

Karshan, la cure d'amincissement

Cette cure comprend des **soins traditionnels drainants et affinants** 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.

cure DETOX

Se désintoxiquer et retrouver une nouvelle énergie !

Désintoxifiante et rajeunissante cette cure associe les soins classiques de l'Ayurveda : *udvartana, pichauli, shashtishalipindsweda Kansu* ®, sudation, etc. Le Pancharkarma est fortement conseillé *(déterminé selon votre constitution après un entretien ayurvédique)* et de nombreux jus et potions ayurvédiques permettront d'éliminer **ama** (les toxines) et d'effectuer un nettoyage interne profond des *dhatus* (tissus), dans un objectif de ***rasayana*** (réjuvénation). Des exercices de yoga, des temps de marche et de silence complèteront ce programme de soins.

Shanti

LA cure de calme intérieur !

Calme intérieur et vitalité seront apportés grâce à deux traitements ayurvédiques quotidiens : shirodhara ou shirtchampi et kansu. Potions, Yoga, respirations, temps de marche, de silence et de méditation complèteront ce programme de soins.

NOUVEAU cure Dhavantri

Cure personalisée dirigée par Ayurvéda Achariya Rajpoot. Les soins seront déterminés aprés entretien selon constitution.

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 pré-conception.

Rituel Pré-natal

Pour vivre la maternité dans toute sa plénitude

selon les principes ancestraux de l'ayurvéda pour :

. aider le bébé dans son développement harmonieux

. et accueillir au mieux le nouveau-né ....

uniquement : début 4ème à fin du 7ème mois de grossesse
Il est conseilé 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 mini-cure, 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 28ème jour après la naissance du bébé

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

Cures ayurvédiques 2020

Cures Ojaskar				
8 au 13 mars (*)	15 au 20 mars (*)	22 au 27 mars	29 mars au 3 avril	5 au 10 avril
26 avril au 1er mai	sam. 2 au jeu. 7 mai	10 au 15 mai	17 au 22 mai	7 au 12 juin
14 au 19 juin	5 au 10 juillet	12 au 17 juillet	sam. 18 au jeu. 23 juillet	26 au 31 Juillet
9 au 14 août	16 au 21 août	6 au 11 septembre	sam. 12 au jeu. 17 sept.	4 au 9 octobre
11 au 16 oct	25 au 30 octobre	1er au 6 novembre	8 au 13 novembre	15 au 20 novembre

basse saison : 750 €	moyenne saison : 810 €	haute saison : 910 €

Les cures Ojaskar, Karshan ou Shanti débutent le dimanche-midi ou le lundi-midi pour se terminer le vendredi midi

Cures spécifiques				
Karshan	15 au 20 mars	5 au 10 avril	14 au 19 juin	1 240 €
	19 au 24 juillet	16 au 21 août	25 au 30 oct.	
Kayakalpa (1)	19 au 24 avril	23 au 28 août	18 au 23 octobre	1 490 €
Détox (2)	sam 11 au ven 17 avril		sam 30 mai au ven 5 juin	1 100 €
Tejas (1)	24 au 29 mai		2 au 7 août	1 210 €
Shanti	26 avril au 1er mai		29 nov. au 4 décembre	590 €
Dhanvantri	21 au 26 juin		20 au 25 septembre	1 250 €
Lavanya (3)	26 déc. 2019 au 1er janv. 2020		26 décembre 2020 au 1er janvier 2021	1 180 €

WE Maternité *(Pré-conception, Pré-natal ou Post-natal)* : sur RV *de mi-mars à mi-novembre - samedi 15h au dim. 14h* : 350 €

. Hébergement et repas *(voir tarifs en p. 17)*

. (1) Kayakalpa ou Tejas : du lundi au au vendredi 17h30 - Il est conseillé d'arriver le dimanche aprés-midi à partir de 16h sur le site
. (2) Détox, : du samedi 14h au vendredi 17h30 - Il est conseillé de le faire suivre du WE énergie à 350 € - voir ci-contre
. (3) Lavanya : débute le 26 déc. à 16h et se termine le 1er janvier à 9h (réveillon ayurvédique du nouvel an inclus)

Cure ayurvédique en Inde : *(voir p.23)* 9 au 18 février

Promotion : 4 cures avec règlement à l'avance avant le 31/1/20, appeler Corinne à Paris ou voir détail sur internet

(*) : Promotion 2020 : payer votre cure Ojaskar de mars au tarif basse saison pour tout réglement avant le 31/1/20

Compléments de la cure

Cours de cuisine indienne ayurvédique Découvrir l'art d'utiliser les épices !	*offert*
Méditation : Anandamayi, la salle de silence est ouverte à tous !	
Yoga : cours de postures, respirations, relaxation	15 € / cours
Sauna *(par personne)*	25 €
Panchakarma : la purification selon l'ayurvéda 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)	190 €
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)*	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 €
Saundarya, la beauté par l'Ayurvéda : massage du visage, masque et gommage "Lavanya".	65 €

Le centre se réserve le droit de refuser une inscription nécessitant une prise en charge particulière

Séjours Bien-être

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

Pâques : 11, 12, 13 avril

Pentecôte : 30, 31 mai et 1er juin

Pause détente et remise en forme avec : 2 mini-cures remise en forme, cours de yoga, randonnée en bord de mer, cours de cuisine-diététique et possibilité d'entretien ayurvédique.

390 € (animation et repas) - conditions d'hébergement en p. 19

Week-Ends "Ré-énergétisation"

Venez réveiller votre énergie
et votre forme avant l'été !

18 et 19 avril ou 6 et 7 juin
(sam. 13h au dim 13h)

Pour une vitalité retrouvée
avec 2 mini-cures vitalité et cours de yoga énergie
Recommandé aux personnes ayant suivi la cure DETOX la semaine précédente
350 € (animation et repas) - conditions d'hébergement en p. 19

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

une pause priviligiée pour se ressourcer
Recevoir une mini-cure ou des massages ayurvédiques

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

samedi aprés-midi ou dimanche matin (mini-cure : 230 €) ou massage selon la carte des soins

Conditions d'hébergement en p. 19

N'hésitez pas à consulter notre site internet pour plus de détails

TAPOVAN NORMANDIE

Accueil - horaires généraux

Cures : le dimanche de 13h à 18h ou le lundi de 9h à 12h
Aucun accueil ne pourra être pris en charge au delà de 18h le dimanche.

Stages et formations *(selon planning)* : samedi ou dimanche 13h à14h

Arrivée en train *(cures et formations)* :

pour les personnes arrivant par le train (gare de Fécamp), vous devrez réserver votre taxi (*prévoir environ 30 €*). Tél Taxi Fromager : 06 64 91 21 31 ou Taxi des hautes falaises : 02 35 10 85 88

Train conseillé : Paris 11h02 *(sam.)* ou 10h34 *(dim.)* - Fécamp : 13h23

• **Retour** : il s'organise sur place entre les élèves, les stagiaires et/ou les curistes, par co-voiturage, ou par taxi à réserver par vous-même.

Inscriptions et frais

Pour que votre inscription soit prise en compte, retournez nous impérativement à l'adresse du centre Tapovan Normandie :
- le bulletin d'inscription en page 17ou 18
- le règlement de vos 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)*.
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)
Les inscriptions sont clôturées 10 jours avant la date de début de votre séjour.

Pour calculer le montant de votre séjour :
cure + hébergement + repas + taxe de séjour *(0,50 € / jour)*

Conditions d'hébergement en Cure ou WE massages

Tapovan propose plusieurs catégories d'hébergement **sur site** *(avec salle de bain et linge de toilette fourni)* **:**
. Catégorie **supérieure** *: studio lumineux, avec salon, chambre et salle de bain (voir photo page suivante)*
. ou Catégorie standard : *confort simple*

Avant votre séjour, vérifier par tél. les places disponibles pour la semaine choisie.

Catégorie	Prix par nuit (unitaire ou supplémentaire)	Forfait 4 nuits		Forfait 5 nuits		Forfait 6 nuits	
		Chambre à 2	*Chambre individuelle*	*Chambre à 2*	*Chambre individuelle*	*Chambre à 2*	*Chambre individuelle*
Standard	95 €	370 €	340 €	460 €	425 €	550 €	510 €
Supérieure	125 €	470 €	440 €	590 €	550 €	700 €	660 €

Repas
L'alimentation est végétarienne et indienne, selon les principes de l'Ayurvéda. **Tous nos repas sont confectionnés avec des produits en grande partie biologiques et, en saison, à partir de légumes cultivés sur place en bio.**

Cure Ojaskar		Cures spécialisées excepté Kayakalpa(*)	Cure Kayakalpa
4 jours 240 €	5 jours 270 €	290 €	310 €

(*) : les prix des cures spécialisées ou Kayakalpa incluent jus, potions et tisanes ayurvédiques ainsi que préparations spécifiques et compléments alimentaires

tapovan@tapovan.com
02 35 29 20 21

Conditions d'hébergement en formation ou stage :

chambrre simple avec sanitaires commun	*chambre à 2*	*chambre individuelle*
Forfait 5 ou 6 nuits	160 € / personne	320 €

dans le cadre des évenements la 7ème et 8ème nuit sont offertes aux élèves en stage

Repas :

. Forfait standard *(dim. à vend.)* 190 € / semaine
. Samedi à vendredi 210 € / semaine
. Samedi à dimanche 240 € / semaine

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

Pour calculer le montant de votre séjour :

• **Stages** : animation + repas *(si non précisé)* + hébergement + taxe séjour

• **Formations** : frais de dossier + animation + repas + hébergement + taxe de séjour

• **Frais de dossier** *(de formation)*

- **Demande individuelle** : 60 € par formation
- **Formation professionnelle** : 290 € par formation

• **Taxe de séjour :** 0,50 € / jour

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

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.

Soins supplémentaires

Si vous le désirez, les soins supplémentaires vous sont proposés à tous *(voir détail et prix en page 4, 5 et 17)*. Les rendez-vous se prennent sur place à l'accueil de la cure, en fonction des disponibilités.

Prix des repas à l'unité

9 €/ petit déjeuner - 25 € /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.

Conditions de vente

En cas d'annulation de votre part :

. **plus de 21 jours avant** : 60 € 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)*.

. Aucun remboursement ne sera effectué si vous partez plus tôt que prévu.

Studios Surya *(catégorie supérieure)*

CURES - bulletin d'inscription *(à remplir très lisiblement)*

à renvoyer à TAPOVAN • 65 route d'Anneville - 76540 Sassetot le Mauconduit
(+33) (0)2.35.29.20.21 - cures@tapovan.com

Date(s) **de cure**(s) **choisie**(s) : _____ **au** _____ **2020**

: _____ **au** _____ **2020**

❑ Type de cure choisie : _____

(précisier : Ojaskar, Karshan, Tejas, Kayakalpa, Maternité, Détox, Shanti, Lavanya Nouvel an)

Compléments : ❑ **Entretien ayurvédique** ❑ **Panchakarma**

Repas pris au centre : ❑ oui ❑ non

Durée de votre séjour :
Jour d'**arrivée** *(avant 12h)* : ❑ Dimanche ou ❑ Lundi
❑ Autre *(précisez svp)* .....
Jour de **départ** : ❑ Jeudi *(à partir de 19h)* ou ❑ Vendredi *(à partir de 13h)*
ou ❑ Samedi *(à partir de 9h)*
❑ Autre *(précisez svp)* .....

Choix d'hébergement sur le site Tapovan :
❑ Catégorie supérieure ❑ Catégorie standard
❑ Individuel ou ❑ Partagé *(en couple ou avec ami(e))*
ou ❑ Je réserve moi-même mon hébergement à l'extérieur
merci de préciser le lieu : .....

Mode de transport : J'arriverai ❑ en voiture ❑ en train
❑ je viendrai avec ma propre voiture que je conserverai sur place

si vous êtes déja venu(e),
merci de préciser le **nb de cures déjà effectuées à Tapovan : .....**

Nom / Prénom : _____
Adresse détaillée : _____
CP/Ville/Pays : _____
Téléphone _____ portable : _____
Mail : _____
Date de naissance : _____ Sexe : _____
Profession : _____

Je verse 360 € d'arrhes / personne *(ou 80 € si mini-cure)*
❑ par chèque en € *(à libeller au nom de ADI SHAKTI)*
❑ par virement
❑ par carte bancaire *(visa ou master card)*

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

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

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

Avant d'envoyer votre bulletin pour un hébergement sur le site, pensez à bien vérifier sa disponibilité en téléphonant au centre.

tapovan@tapovan.com
02 35 29 20 21

FORMATIONS, STAGES, EVENEMENT - bulletin d'inscription *(à remplir très lisiblement)*

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

Je m'inscris

❑ à la formation ❑ au stage ❑ à l'événement

Intitulé : _____

Module : _____

Dates : _____

Nom / Prénom : _____

Adresse détaillée : _____

CP/Ville/Pays : _____

Téléphone _____ portable : _____

Mail : _____

Date de naissance : _____ Sexe : _____

Profession : _____

❑ Je souhaite être hébergé(e) par Tapovan en :

. *Chambre partagée en couple ou avec un(e) ami(e)* ❑ 160 € /pers.

. *Chambre individuelle* ❑ 320 €

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)* :_____

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

❑ par chèque en € *(à libeller au nom de ADI SHAKTI)*
❑ par virement
❑ par carte bancaire *(visa ou master card)*

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

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

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

Evènements TAPOVAN

Yoga et ayurvéda
Samedi 28 et dimanche 29 mars (Paris)

Journées littéraires et artistiques
Vendredi 8 au dimanche 10 mai (Normandie)
organisées par Kiran Vyas et Olivier Germain Thomas

Journée internationale du Yoga
Samedi 20 juin (Paris)

16ème Jardin planétaire
Vendredi 24 au dimanche 26 juillet (Normandie)

17ème Colloque international d'Ayurvéda
Vendredi 18 au dimanche 20 septembre (Normandie)

Swathi Raghavan

*La ferme "**Mango Tree**" vous accueille pour un séjour dans le **Gujarat**, dans un lieu calme et paisible, entouré de vergers de manguiers 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 en yoga ou en massage ayurvédique*

Cure ayurvédique de 8 demies-journées

9 au 18 février

Formation "Aux sources de l'Ayurvéda"

"Yoga ou Massage ayurvédique et voyage d'étude

Yoga intensif *(modules A et B)*	21 janvier au 3 février
Massage mod. 2	4 au 18 février
Massage mod. 3	26 janvier au 8 février

Voyage d'étude *(avec visite d'un hôpital ayurvédique et d'écoles) du 4 au 7 fév.*

Voyage en Inde

19 février au 7 mars 2021
(dates définitives disponibles en octobre 2020)

Kerala - Rajasthan - Nargol

- Cure de massage ayurvédique à Thekkady (Kerala)
- Visite du sud du Rajasthan
- Séjour dans l'authentique village de Nargol

Programme détaillé sur tapovan.com
à la rubrique Evénements, Cure ou formation en Inde

tapovan@tapovan.com
02 35 29 20 21

Librairie
Editions Adi Shakti
Produits ayurvédiques

Une forêt paisible, emplie de joie, de lumière et de spiritualité,
telle est l'image qu'évoqueTapovan,
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**
e-mail : accueil@tapovan.com
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