



Massage ayurvédique
ou Cure ayurvédique



Chèque cadeau

Cadeau : _____

Offert à : _____

Par : _____

Valable jusqu'au: _____

SPECIMEN



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

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

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



Soins ayurvédiques

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

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

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

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

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

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

Merci de laisser vos bijoux de valeur à votre domicile





Mini-cures ayurvédiques

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

Différents types de mini-cures sont proposés pour votre bien-être. Elles sont l'occasion de profiter des grands massages, d'apprécier les bienfaits de plusieurs soins consécutifs entrecoupés de périodes de repos et de relaxation.

Elles comprennent 3 à 4 soins ayurvédiques, dont un grand soin et le massage des pieds Kansu®.

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

Rasayana

Cure rajeunissement

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

Prana

Cure Détox

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

Shanti

Cure calme intérieur

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

EN NORMANDIE

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

Rasayana ou Prana : 230 €

Shanti : 240 € - Rasayana avec option Shirodhara : 290 €

- **Week-ends "Plaine 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**
- Été **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.

Tarifs et Conditions de Vente

Mode d'emploi

1. Remplissez le bon de commande ci-joint en précisant le nom du massage ou de la mini-cure.
 2. Joignez votre règlement et envoyez 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 complété(s).
 4. La personne, dont le nom est précisé sur le chèque cadeau, prend rendez-vous par téléphone dans le centre Tapovan de son choix.
- Nos chèques cadeaux peuvent être utilisés dans les centres Tapovan de Paris et Normandie (adresse en dernière page).
 - La durée de validité d'un chèque cadeau est d'un an à partir de la date d'émission (précisée sur le chèque cadeau)
 - Les remboursements ne sont pas acceptés.

Bon de commande Chèque Cadeau Massage

à retourner à TAPOVAN Ayurvéda SPA - 9 rue Gutenberg - 75015 Paris
Tél : 01 45 77 90 59 - e-mail: tapovan.paris@tapovan.com

Nom / Prénom : _____

Adresse détaillée : _____

CP/Ville/Pays : _____

Téléphone : _____

mail : _____

par chèque en € (à libeller au nom 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 (nom du massage ou mini cure)	Nom et prénom de la personne à qui vous souhaitez offrir ce chèque cadeau	Prix total
Total		

Pour Tapovan / suivi commande

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*, *shashtishalipindsweda*, *Kansu*® associés à des massages permettant de régénérer en profondeur l'organisme : *jaladhara* (application de décoctions sur le front), *jambheera 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 réjuvenation, 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), *ghritdhara*, *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.





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 Pancharkama 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 *dhatu*s (tissus), dans un objectif de **rasayana** (réjuvenation). 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 affinant**s 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 Shanti
Se dé-stresser en douceur !
 Calme intérieur et vitalité seront apportés grâce à deux traitements ayurvédiques quotidiens : *shirodhara* ou *shirchampi* et *kansu*. Potions, Yoga, respirations, temps de marche, de silence et de méditation complèteront ce programme de soins.

NOUVEAU cure Dhavantri
 Cure personnalisée dirigée par Ayurveda Achariya Rajpoot. Les soins seront déterminés après 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'ayurveda pour :
 . aider le bébé dans son développement harmonieux
 . et accueillir au mieux le nouveau-né
uniquement : début 4^{ème} à fin du 7^{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 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 28^{ème} 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 1 ^{er} 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	1 ^{er} au 6 novembre	8 au 13 novembre	15 au 20 novembre

basse saison : 750 €

moyenne saison : 810 €

haute saison : 910 €

Les cures Ojaskar, Karshan et Shanti débutent le dimanche après-midi ou le lundi après-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 1 ^{er} mai		29 nov. au 4 décembre	590 €
Dhanvantri	21 au 26 juin		20 au 25 septembre	1 250 €
Lavanya ⁽³⁾	26 déc. 2019 au 1 ^{er} janv. 2020		26 décembre 2020 au 1 ^{er} 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 sur tapovan.com).

(1) Kayakalpa ou Tejas : du lundi au au vendredi 17h30 - Il est conseillé d'arriver le dimanche après-midi à 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 1^{er} 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 règlement 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 €
Réflexologie 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 1^{er} 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) - (voir hébergement sur tapovan.com)



Week-Ends "Ré-énergisation"

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) - (voir hébergement sur tapovan.com)

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

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

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

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

Conditions d'hébergement voir tapovan.com



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

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 complété(s).
4. La personne, dont le nom est précisé sur le chèque cadeau, prend rendez-vous par téléphone dans le centre Tapovan de son choix.

- Nos chèques cadeaux peuvent être utilisés dans les centres Tapovan de Paris et Normandie (adresse en page suivante).
- La durée de validité d'un chèque cadeau est d'un an à partir de la date d'émission (précisée sur le chèque cadeau)
- Les remboursements ne sont pas acceptés.

Cures ayurvédiques :

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

Bon de commande Chèque cadeau cure ayurvédique

à retourner à TAPOVAN Ayurvéda SPA - 9 rue Gutenberg - 75015 Paris
 Tél : 01 45 77 90 59 - e-mail: tapovan.paris@tapovan.com

Nom / Prénom : _____

Adresse détaillée : _____

CP/Ville/Pays : _____

Téléphone : _____

mail : _____

par chèque en € (à libeller au nom 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 (nom du massage , mini cure ou cure ayurvédique si cure ojaskar, n'oubliez pas de préciser la saison (moyenne - basse ou haute))	Nom et prénom de la personne à qui vous souhaitez offrir ce chèque cadeau	Prix total
Total		

Pour Tapovan / suivi commande



Les 4 saisons à Tapovan Normandie



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

Crédits photographiques : Jean-François Chavanne, André Edouard, Corinne Dupont, Chantal Signovert, Kiran Vyas, Sunil Vyas, Pierre Landrieux, Solène Tissoit, 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

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