



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)	

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)	
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)	70 €
Coaching ayurvédique : suivi personnalisé en yoga, massages, respirations, relaxation, méditation, selon vos besoins après un 1 ^{er} entretien. (60 mn)	85 €
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: 10^{ème} 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





Mini-cures ayurvédiques

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

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

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

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

Rasayana

Cure rajeunissement

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

Prana

Cure Détox

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

Shanti

Cure calme intérieur

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

EN NORMANDIE

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

Rasayana ou Prana : 230 €

Shanti : 240 €

- **Week-ends "Plaine nature et yoga et massages ayurvédiques en liberté"** (voir détails 8)

- **Séjours Bien-être**

à Pâques et Pentecôte (voir détails en p.8)

À PARIS

- Automne **2 et 4 nov. 2018**

- Hiver **2 déc. 2019**

- Printemps **1^{er} et 3 mars 2019**

26 et 28 avril 2019

- Eté **16 juin 2019**

Rasayana ou Prana : 195 € / séance

Shanti : 210 € / séance

Rasayana avec option Shirodhara : 260 € / séance

vend. de 19h à 21h
ou dim. de 9h à 12h
ou dim. de 14h à 17h

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.





NOUVEAU la cure Détox
Se désintoxiquer et retrouver une nouvelle énergie !
 Désintoxifiante et rajeunissante cette cure associe les soins classiques de l'Ayurveda : *udvartana*, *pichauli*, *shastishalipindsweda* *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 compléteront ce programme de soins.

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*, *shastishalipindsweda*, , *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.



NOUVEAU la cure Anti-Stress
Se dé-stresser en douceur !

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

NOUVEAU cure OJASKAR de 4 jours

Cure pré-événement avec les soins traditionnels de l'Ayurveda sur 4 jours.

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

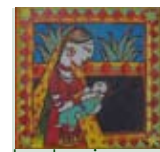
Pour vivre la maternité dans toute sa plénitude

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 2019

Cures Ojaskar

11 au 15 mars (**)	18 au 22 mars(**)	25 au 29 mars	8 au 12 avril	15 au 19 avril
22 au 26 avril	29 avril au 3 mai	6 au jeudi 9 mai (*)	20 au 24 mai	27 au 31 mai
3 au 7 juin	10 au 14 juin	8 au 12 juillet	15 au 19 juillet	22 au 26 Juillet
29 juil. au 2 août	dim. 11 au jeu. 15 août	19 au 23 août	26 au 30 août	9 au 13 sept.
16 au 20 sept.	23 au jeudi 26 sept. (*)	13 au 18 oct.	28 oct. au 1 ^{er} nov.	11 au 15 nov.

basse saison : 750 €

moyenne saison : 810 €

haute saison : 910 €

(*) : Cure de 4 jours 650 €

Les cures Ojaskar, Karshan ou Anti-stress débutent le lundi à 9h et se terminent le vendredi à 15h30

Cures spécifiques

Karshan	18 au 22 mars	22 au 26 avril	27 au 31 mai	10 au 14 juin	1 240 €
	22 au 26 juillet	19 au 23 août	16 au 20 sept.	28 oct au 1 ^{er} nov.	
Kayakalpa ⁽¹⁾	5 au 9 août	21 au 25 octobre			1 490 €
Tejas ⁽¹⁾	29 juillet au 2 août				1 210 €
Détox ⁽¹⁾	1 ^{er} au 5 avril	30 septembre au 4 octobre			910 €
Anti-stress	13 au 17 mai	1 ^{er} au 5 juillet	7 au 11 octobre		530 €
Lavanya ⁽²⁾	26 déc. 2018 au 1 ^{er} janv. 2019	26 décembre 2019 au 1 ^{er} janvier 2020			1 160 €

WE Maternité⁽³⁾ (Pré-conception Pré-natal ou Post-natal) : 350 €
sur RV de mi-mars à mi-novembre
du samedi 15h au dimanche 14h

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

(1) Detox, 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)

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 : (voir p.27)
27 janvier, 10 février ou 22 février

Promotion : 4 cures avec règlement à l'avance avant le 30/1/19, appeler Corinne à Paris ou voir détail sur internet

() : Promotion 2019** : payer votre cure Ojaskar de mars au tarif basse saison pour tout règlement avant le 31/1/19

Compléments de la cure

Cours de cuisine indienne ayurvédique Découvrir l'art d'utiliser les épices !	<i>offert</i>
Méditation : Anandamayi, la salle de silence est ouverte à tous !	
Yoga : cours de postures, respirations, relaxation	15 € / cours
Sauna (par personne)	20 €
Panchakarma : la purification selon l'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)	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)	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 €

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.

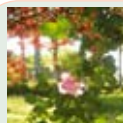
Soins à la carte en supplément

9 au 15 sept. 2018 ou 8 au 14 sept. 2019

animé par Marine Laurent (Tél : 04.75.39.65.77)

dim. 20h au sam. 9h

350 € (animation et repas)



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

une pause privilégiée pour se ressourcer

et recevoir un ou plusieurs massages à votre convenance

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

. nuitée (standard : 90 € - suite : 120€) pour 1 ou 2 personnes
. repas pour une personne (déjeuner ou dîner : 25 € - petit déjeuner : 9€)
(possibilité d'arriver le vendredi soir si désiré)
massages en sus selon la carte des soins

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



Séjours Bien-être

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

20, 21, 22 avril 2019 (pâques)

8, 9, 10 juin 2019 (pentecôte)

Pause détente et remise en forme avec :

- 2 mini-cures de remise en forme
- cours de yoga
- randonnée au bord de la mer
- un cours de cuisine-diététique
- possibilité d'entretien ayurvédique (voir ci-contre)



Animé par l'équipe Tapovan -
samedi 14h au lundi 11h

390 € (animation et repas)

conditions d'hébergement p 47-48

Possibilité de prolonger votre séjour en cure ayurvédique (voir ci-contre)

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 - 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](http://www.tapovan.com/nous%20contacter/licenciés)

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



Une forêt paisible, emplie de joie, de lumière et de spiritualité,
telle est l'image qu'évoque Tapovan,
lieu où les sages de l'Inde pratiquent leur yoga.
Ce nom symbolique illustre l'idéal
vers lequel nous voulons tendre.

TAPOVAN PARIS

9, rue Gutenberg - 75015 PARIS

Rv soins ayurvédiques, mini-cures,

cours réguliers et formation hatha yoga: **01 45 77 90 59**

Administratif : 01 45 77 62 69

e-mail : tapovan.paris@tapovan.com

TAPOVAN Normandie

65 route d'Anneville - 76540 SASSETOT le MAUCONDUIT

Cures ayurvédiques, formations, stages,

Rv soins ayurvédiques : **02 35 29 20 21**

e-mail : tapovan@tapovan.com

Plan d'accès sur notre site

www.tapovan.com