



TAPOVAN

Open University de Yoga et d'Ayurvédā
dirigé par Kiran Vyas

Yoga

Cures et massages ayurvédiques

Formations - Stages - Cours

*Vers l'harmonie
entre le corps et l'esprit*

2018 - 2019

Paris - Normandie

www.tapovan.com



*Tapovan Normandie
vu du ciel*



TAPOVAN NORMANDIE Accueil - horaires généraux

Cures : le dimanche de 16h à 18h
ou le lundi de 8h30 à 12h
Aucun accueil ne pourra être pris en charge au delà de 19h le dimanche.

Stages et formations (selon planning) :
samedi ou dimanche 13h30 à 14h

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 11h03 (sam.) ou 10h34 (dim.) - Fécamp : 13h22

• **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 49 ou 50
 - 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.

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	Forfait de base (4 nuits du lundi au jeudi)		Prix par nuit (unitaire ou supplémentaire)
	Chambre à 2	Chambre individuelle	
Standard	350 €	320 €	90 €
Supérieure	450 €	420 €	120 €

Repas

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

- . Ojaskar 240 €
 - . Cures spécialisées excepté Kayakalpa 290 €
 - . Kayakalpa 310 €
- (les prix des cures spécialisées ou Kayakalpa incluent les jus, potions et tisanes ayurvédiques ainsi que les préparations spécifiques et les compléments alimentaires).

Pour calculer le montant de votre séjour :

cure + hébergement + repas + taxe de séjour
(taxe de séjour : 0,50 € / jour)

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 7, 9 et 35). 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** : 50 € 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).



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 _____ 2019
: _____ au _____ 2019

Type de cure choisie : _____

(préciser : ojaskar, karshan, tejas, kayakalpa, maternité, détox, dé-stress, lavanya nouvel an)

Compléments : Entretien ayurvédique Panchakarma

Repas pris au centre : oui non

Durée de votre séjour :

Jour d'arrivée : dimanche ou lundi

Autre (précisez svp)

Jour de départ : vendredi ou samedi

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 déjà 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.



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