



# 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](http://www.tapovan.com)

# Yoga

## Pranayama - Philosophie – Méditation

Pour approfondir la science du yoga dans sa véritable authenticité.  
 Au programme : pratique du *pranayama*, des *asanas*, des *kriyas*, de la méditation,  
 étude de la philosophie du yoga et de l'apport des postures pour la santé et la guérison

### Ateliers de Hatha Yoga

avec Lav Sharma

Niveau débutants 2018	Niveau avancés 2019
13 et 14 octobre	12 et 13 janvier
10 et 11 novembre	23 et 24 mars
8 et 9 décembre.	25 et 26 mai

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



### Conférences sur le Yoga par Lav Sharma

13 oct.	Santé par le yoga et l'ayurveda
10 nov.	Yoga et santé psychologique et mentale
8 déc.	Diabète et hypertension
12 janv.	Santé du système thyroïdien
23 mars	La force de concentration et la méditation
25 mai	Chakras et kundalini

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

**Stage de Hatha Yoga avec Lav Sharma à Paris - 8 au 12 juillet 2019** (niveau avancés) - lundi 10h30 au vendredi 17h 530 €

### Yoga thérapie avec Lav Sharma

De nombreux troubles psycho-somatiques sont améliorés par les techniques de yoga grâce aux asanas, pranayama, kriyas, mantras et des exercices de concentration. Etude de l'amélioration des : troubles digestifs, diabète, insomnies, asthme, troubles respiratoires.

**à PARIS : 25 février au 1<sup>er</sup> mars 2019** (tous niveaux)  
 lundi 10h30 au vendredi 16h - 530 € / semaine

**en normandie : 14 au 19 juil.** (p. 24)



### Yoga et méditation musicale

avec Lav Sharma

Venez approfondir vos techniques de yoga et de méditation au son du sitar et de la flûte indienne

**en NORMANDIE : 7 au 12 juillet** (tous niveaux)  
 (voir en p. 24)

Réduction anciens élèves de formation de hatha-yoga : 50 % sur toutes les animations de Yoga de Lav Sharma

## Enfance et Découvertes



*« 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'extérieur, 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. La nourriture est végétarienne.

Animé par Sandrine Lemasson, Marie-Laure Potel, Muriel Fareau et l'équipe Tapovan  
**dimanche 17h au vendredi 17h**  
**7 au 12 juillet 2019**  
260 € (animation) et 290 € (repas) pour un enfant et un accompagnateur / semaine  
230 € par enfant supplémentaire (animation et repas)

## stage Yoga et méditation



### YOGA ET VIBRATIONS INTERIEURES

avec Lav Sharma

Pratiques accompagnées de mantras et de ragas pour favoriser la concentration et le travail intérieur

**7 au 12 juillet 2019**

dim. 14h au ven. 17h 390 € (animation)

## stage Yoga thérapie

avec Lav Sharma

Amélioration de la santé par le yoga : quelles postures, respirations, nettoyages et concentrations adopter en cas de troubles digestifs, diabète, insomnies, asthme, troubles respiratoires etc.

**14 au 19 juillet 2019** dim. 14h au ven. 17h 450 € (animation)

**STAGE de YOGA du SOUFFLE 28 au 2 août** dim. 14h au ven. 17h 350 €

## stage Approche consciente du Chant

Aller à la découverte de notre corps-instrument de musique !

avec Marie-Laure POTEL

**21 au 25 août 2019**

mercredi 10h au dimanche 12h30 - 460 €

WE Chant & Yoga : 25,26 mai - 22, 23 juin

voir détails sur [www.envie-de-chanter.com](http://www.envie-de-chanter.com)

## stage Saveur du Son

**"La gamme, union entre ciel et terre"** avec Mitchélée

Explorer, faire « sonner » à travers la cathédrale intérieure qu'est notre corps les 3 temps dont nous sommes constitués (passé, présent, futur) : pour explorer la gamme, expérimenter et se laisser chanter dans toutes ses potentialités harmoniques et laisser chanter Cela qui chante en nous.

**Paris : 1<sup>er</sup> et 2 juin 2019** sam. 10h30 au dim. 17h 240 € (animation)

**ou Normandie : 10 au 13 août 2019** dim. 14h au mer. 17h 360 €

**FORMATION DE YOGA DES YEUX (150 h) - nous consulter**

	Dates	Activités 2019	Page
JANVIER	6 au 19 février	Formation Massage M2 à Nargol Formation Massage M3 à Nargol	27
	10 au 19 février 17 au 24 février	Cure à Nargol en Inde Cure à Pranamaya en Inde	
	2 au 8 mars	Formation Massage M2	18
MARS	11 au 15 mars	Cure Ojaskar	32
	18 au 22 mars	Cure Ojaskar ou Karshan	32
	24 au 29 mars	Stage Anatomie subtile Formation Pro Data Snehan DS1	22 21
	25 au 29 mars	Cure Ojaskar	32
	31 mars au 5 avr. 1 <sup>er</sup> au 5 avril	Formation Sup Panchakarma Cure Détox	21 33
AVRIL	8 au 13 avril	Cure Ojaskar	32
	14 au 19 avril 15 au 19 avril	Formation Pro Reflexo 1 Cure Ojaskar	20 32
	20, 21 et 22 avril	Séjour Bien Etre	35
	22 au 26 avril	Cure Ojaskar ou Karshan	32
	28 avr. au 3 mai 29 avr. au 3 mai	Formation Diététique et Cuisine D2 Cure Ojaskar	23 32
	4 au 12 mai 6 au 9 mai	Formation Massage M1 et M5 Cure de 4 jours	18 33
MAI	10, 11 et 12 mai	<b>Journées Littéraires</b>	36
	12 au 17 mai	Stage Corps sans douleur	24
	13 au 17 mai	Cure Anti-Stress	33
	19 au 24 mai	Formation Sup Shirodhara Formation Pro Maternité 1	20 21
	20 au 24 mai	Cure Ojaskar	32
	27 au 31 mai	Cure Ojaskar ou Karshan	32
JUIN	3 au 7 in	Cure Ojaskar	32
	8, 9 et 10 juin	Séjour Bien Etre	35
	10 au 14 juin	Cure Ojaskar ou Karshan	32
	15 au 21 juin	Formation Massage M3	18
	23 au 28 juin	Formation Sup Kayakalpa	22
	24 au 30 juin	Stage Anatomie subtile Formation Pro Data Snehan DS1	21

	Dates	Activités 2019	Page	
JUILLET	29 juin au 26 juillet 29 juin au 5 juillet 1 <sup>er</sup> au 5 juillet	<b>Formation intensive Yoga intégral</b> Formation Massage M1 et M5 Cure Anti-stress	25 18 33	
	6 juillet 7 au 12 juillet	<b>Journée Musicale</b> <b>Stage Enfance et Découvertes</b> Stage Yoga et vibrations intérieures Formation Diététique et cuisine D3	36 24 22 32	
	8 au 12 juillet	Cure Ojaskar	32	
	14 au 19 juillet 15 au 19 juillet	Stage Yoga thérapie Cure Ojaskar	24 32	
	21 au 26 juillet 22 au 26 juillet	Formation Hatha Yoga E Cure Ojaskar ou Karshan	25 32	
	29 juil. au 2 août	Cure Tejas Stage Yoga du souffle Formation Pro Reflexo 1	33 24 20	
	AOÛT	5 au 9 août	CureKayakalapa	32
		10 au 18 août 10 au 13 août 11 au 15 août	Formation Massage M1 et M5 Stage Saveur du Son Cure Ojaskar	18 24 32
		15 au 18 août	<b>Jardin Planétaire Université de la Paix</b>	36
		18 au 23 août 19 au 23 août 21 au 25 août	Formation Massage M2 Cure Ojaskar ou Karshan Stage Approche consciente du Chant	18 32 24
26 au 30 août		Cure Ojaskar	32	
SEPTEMBRE		8 au 13 sept. 9 au 12 sept.	Formation Pro Maternité 3 Cure Ojaskar	21 32
		16 au 20 sept. 22 au 29 sept.	Cure Ojaskar ou Karshan et M5 Formation Diététique et cuisine D4 Formation Pro Data Snehan DS4	32 22 21
	23 au 26 sept. 26 au 29 sept.	Cure de 4 jours et M5 <b>Colloque Yoga &amp; Ayurveda</b>	32 36	
	30 sept. au 4 oct.	Cure Détox Formation Sup Panchakarma	33 20	
	OCTOBRE	6 au 11 octobre 7 au 11 octobre	Stage Corps sans douleurs Cure Anti-Stress	22 32
		12 au 18 octobre	Formation Massage M2 Cure Ojaskar	18 32
21 au 25 octobre		Cure Kayakalpa	32	
27 oct. au 1 <sup>er</sup> nov. 28 oct. au 1 <sup>er</sup> nov.		Formation Pro Réflexologie 2 Cure Ojaskar ou Karshan	20 32	
3 au 9 novembre		Formation Massage M3	18	
11 au 15 nov.		Cure Ojaskar	32	
NOVEMBRE	26 déc. au 1 <sup>er</sup> janv.	Cure Lavanya	33	





## 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 ou stage

Tapovan propose un hébergement sur site  
en catégorie standard : confort simple

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

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

### Repas :

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

- . 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

### 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.

- **Taxe de séjour** : 0,50 € / jour

### Pour calculer le montant de votre séjour :

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

**Les stages sont assurés à partir de 5 personnes.**

## 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 massages à la carte et soins ayurvédiques sont proposés à tous. Les rendez-vous se prennent sur place à l'accueil de la cure, en fonction des disponibilités.

## 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 commencée est dûe** dans son intégralité (*sauf avis médical*).



Studios Surya (catégorie supérieure)

## 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](mailto:formations@tapovan.com)

### Je m'inscris

à la formation  au stage  à l'événement

Intitulé : \_\_\_\_\_

Module : \_\_\_\_\_

Dates : \_\_\_\_\_

**2019** (rayer la mention inutile)

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) : \_\_\_\_\_

Nom / Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse détaillée : \_\_\_\_\_

CP/Ville/Pays : \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_ portable : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_ Sexe : \_\_\_\_\_

Profession : \_\_\_\_\_

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 | \_ | \_ | \_ |



## Les 4 saisons à Tapovan Normandie



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

Crédits photographiques : Jean-Francois Chavanne, André Edouard, Corinne Dupont, Chantal Signover, Kiran Vyas, Sunil Vyas, Pierre Landrieux, Solène Tissot, 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 licenciés de Tapovan est disponible sur notre site internet : [www.tapovan.com/nous\\_contacter/licenciés](http://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](mailto: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](mailto:tapovan@tapovan.com)

Plan d'accès sur notre site

[www.tapovan.com](http://www.tapovan.com)