

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 (<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)	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. (<i>voir en page 15</i>)	

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 "Pleine nature et yoga et massages ayurvédiques en liberté"** (voir détails en p.35)

- **Séjours Bien-être**

à Pâques et Pentecôte (voir détails en p.35)

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.

Compléments de la cure

Cours de cuisine indienne ayurvédique Découvrir l'art d'utiliser les épices !	<i>ouvert</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: <i>uniquement si vous avez déjà effectué une cure ayurvédique ou si vous en avez l'expérience.</i> (hébergement et nourriture obligatoirement sur place)	150 €
Yoga des yeux : sur inscription (<i>minimum 2 pers.- 2h</i>)	50 € / cours

Selon les semaines :

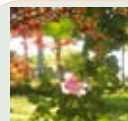
Entretien ayurvédique : conseils en alimentation et soins quotidiens selon l'Ayurvéda. Sur RV (40 mn)	60 €
Kerala massage : massage harmonisant de réjuvenation	100 €
Marmathérapie : dénouement profond des tensions et des blocages	120 €
Réfléxologie ayurvédique : stimulation des points réflexes du pied	65 €
Saundarya, la beauté par l'Ayurvéda : massage du visage, masque et gommage "Lavanya".	65 €

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 dim. 20h au sam. 9h
animé par Marine Laurent (Tél : 04.75.39.65.77) 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 p 34)



*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'Ayurvédâ. **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)

Conditions d'hébergement en formation ou stage :

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

dans le cadre des événements la 7^{ème} et 8^{ème} 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** : 50 € par formation
 - **Formation professionnelle** : 280 € 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 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 : | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ |

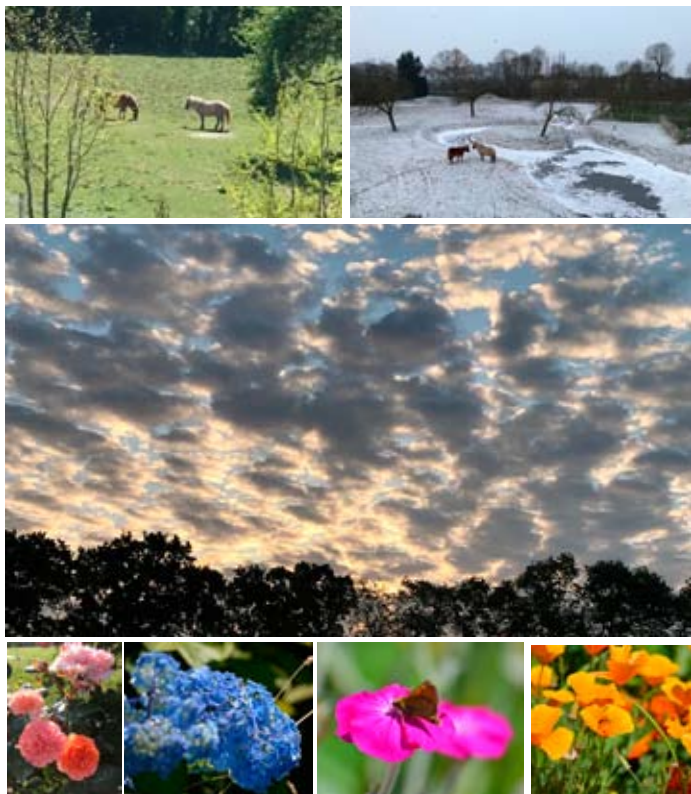
date expiration : | _ | _ | / | _ | _ |

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.

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 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