



# TAPOVAN

Open University de yoga et d'Ayurvédá

## Formation en ligne d'Ayurvédá



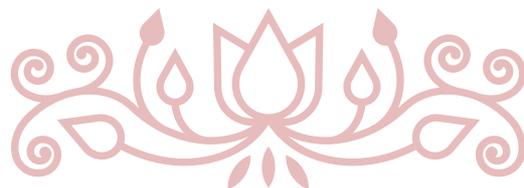
# TAPOVAN



Kiran VYAS, fondateur-directeur de TAPOVAN est le pionnier et précurseur de l'Ayurvéda en France.

TAPOVAN, le premier centre d'Ayurvéda en France avec 40 ans d'expérience.

TAPOVAN, c'est plus de 35 ans d'expérience de formation et de pédagogie de la santé.



# FORMATION EN AYURVÉDA

Apprendre les fondements de l'Ayurvéda dans toute leur authenticité

- Formation 100% en ligne
- Cours en grande partie en vidéos et certains en audios par Kiran Vyas, Falguni Vyas et Kshamta Shukla
- Tous les cours en e-book à lire
- Cours de Yoga, Yoga Nidra, auto-massage inclus
- Cours de Sanskrit et mantras inclus
- Communauté d'élèves dans un groupe fermé
- Quiz par chapitre

La formation de TAPOVAN est unique, accessible à toute personne passionnée par le domaine de la santé et les médecines orientales, et adaptée aux besoins et attentes de l'Occident.

C'est une formation authentique dont les professeurs sont de l'Inde, diplômés en médecine ayurvédique (BAMS) ou ont une longue expérience de l'Ayurvéda. Vous y trouverez les références aux termes sanskrit, base des études de médecine ayurvédique en Inde.

Toutes nos formations en ligne sont en français.

*L'Ayurvéda a une approche holistique et subtile qui respecte l'être humain, la Terre et l'environnement.*

Kiran Vyas



# OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation s'adresse à toute personne désirant comprendre et améliorer son bien-être et sa santé avec une approche holistique mais aussi à tous ceux qui souhaitent se former à des fins professionnelles.

La connaissance des grands principes de l'Ayurvédā vous aidera à mieux gérer votre santé et celle de vos proches. Elle vous aidera à prendre conscience de votre mode de vie et de faire les changements nécessaires pour améliorer votre santé par des méthodes simples. Cette formation s'adresse aussi aux professeurs de yoga ou aux personnes dans le domaine de la santé. Le yoga et l'Ayurvédā sont intimement liés en Inde.

Elle s'adresse aussi à ceux qui sont installés dans les pays étrangers ou dans les DOM-TOM et/ou qui ne peuvent suivre une formation en présentiel. Le premier module constitue le module de base pour toutes nos formations. Le Module 2 est la suite de la formation d'Ayurvédā et la complète.

Vous aurez la possibilité de continuer avec une formation en présentiel en massage ayurvédique ou en hatha-yoga et nous rejoindre, si vous le désirez, dans notre magnifique centre de Normandie, le lieu où se vit l'ayurvédā, pour une semaine d'immersion totale en pleine nature et à 5 minutes en voiture de la plage.

Formation complète  
en Ayurvédā

Disponible sur notre site:

1. Fondements de l'Ayurvédā (en ligne)
2. Mode de vie ayurvédique et détox (en ligne)
3. Kansu, massage des pieds



# LES FONDEMENTS DE L'AYURVÉDA

## MODULE 1



L'ayurvéda, qui se traduit par «science de la vie» est avant tout une philosophie et un art de vivre qui envisage l'homme dans sa globalité. Elle considère que l'être humain n'est pas seulement un corps physique, mais avant tout un être qui vibre de sentiments, d'émotions et d'une quête spirituelle.

La santé en Ayurvéda est une notion beaucoup plus vaste que "l'absence de maladie" mais signifie plutôt la recherche de l'équilibre et l'harmonie.

Ce premier module pose les bases de l'Ayurvéda: la théorie des 5 éléments de la Nature, les 3 constitutions de base (les doshas), les 7 tissus du corps, et le fameux concept du feu digestif, clé de la santé.

Les trois piliers de la santé: **Ahara** (l'alimentation), **Vihara** (mode de vie) et **Manovyapara** (le mental) sont approfondis.





# PROGRAMME DU MODULE 1

## I. Les fondements de l'Ayurvéda

1. Introduction à l'Ayurvéda
2. La définition de la santé selon ayurvéda (Approche de l'anatomie/ physiologie dans la vision de ayurvéda )
3. Les panchamahabhutas (les 5 grands éléments) et leurs propriétés
4. Les tri doshas - Prakruti et Vikruti
5. Les sapta dhatus
6. Les 13 agnis et les 4 états de agni
7. Les trois malas
8. Les Indryas, les 5 sens et l'affectif
9. Les cinq corps
10. Le mental
11. L'âme
12. Manifestation de l'équilibre de chaque Dosha

## II. Les trois vecteurs de la santé selon l'Ayurvéda

### 1. Ahara, la diététique

- Les 6 rasas
- Les épices et leur propriétés médicinales
- Les sanskaras de la nourriture
- Quelques recettes de base (kitcheri / khadhi, tchai, shiro)

### 2. Vihara, comment vivre la vie

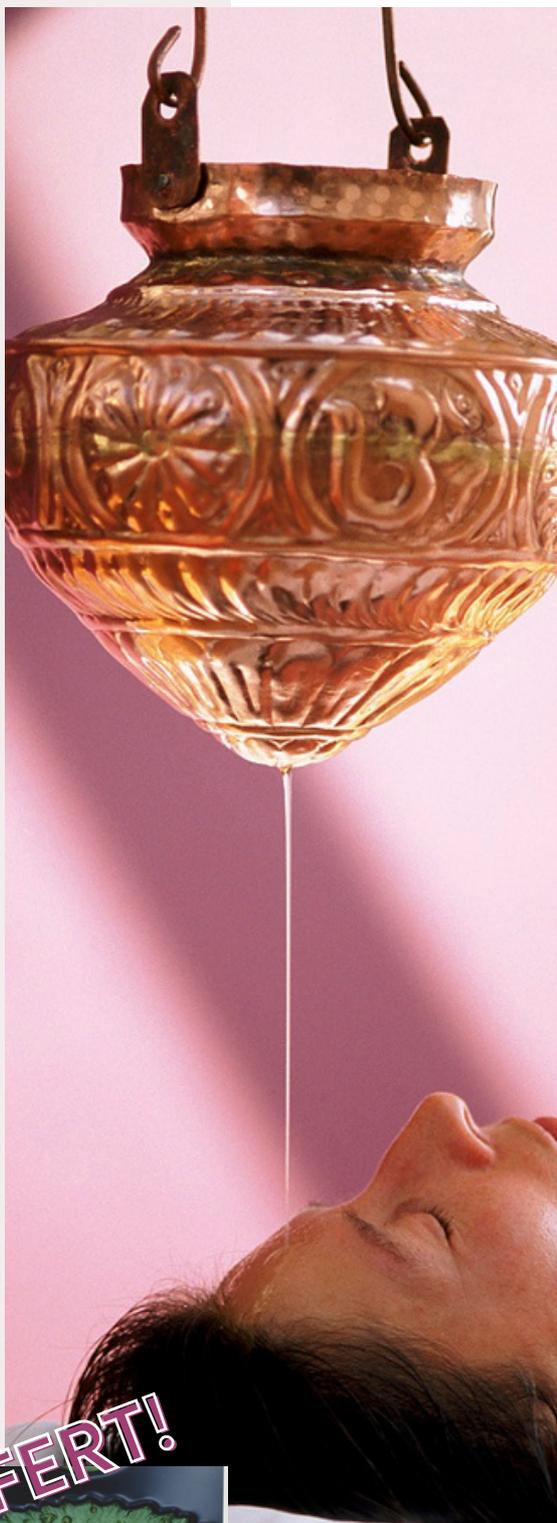
- Dincharya et Ratricharya : comment vivre une journée selon l'ayurvéda
- Cours de Yoga
- Auto Massage
- Comment déterminer sa constitution questionnaire ayurvédique

### 3. Manovyapara, l'état d'esprit, l'état d'âme

- Yoga Nidra
- Mantras (Mantras de la salutation au soleil, Gayatri Mantra, Om Tryam bakam, Om ananda mayi)
- Sanskrit
- Méditation

# MODE DE VIE AYURVÉDIQUE ET DÉTOX

## MODULE 2



L'ayurvéda est avant tout une médecine préventive. "Swastha Vritta" est l'étude de la santé et de la prévention des maladies.

Swastha signifie "ce qui est harmonie" et Vritta signifie "la description". Ainsi l'objectif de ce module sur Swastha Vritta est de trouver l'harmonie et l'équilibre dans le corps et l'esprit.

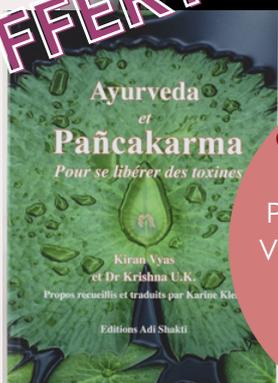
Axé sur le mode de vie ayurvédique et la santé, ce module comprend la routine quotidienne avec des vidéos pratiques et explicatives, la routine selon les doshas, et la routine selon les saisons.

Le point fort de ce module est le programme de détoxification détaillé avec une routine journalière et des recettes, que vous pourrez réaliser chez vous, puis par la suite le proposer à vos clients.

La dernière partie explique l'importance du feu digestif en Ayurvéda ainsi que la formation des toxines et des maladies (Samprapti). Les outils de diagnostic en Ayurvéda ainsi que la méthode unique de prévention et de traitement «Panchakarma» est étudiée dans ce module.

Ce module pratique vous apporte tous les outils pour appliquer l'Ayurvéda dans la vie quotidienne et maintenir la bonne santé.

**OFFERT!**



Offre de lancement  
Ayurvéda et  
Pancakarma de Kiran  
Vyas et Dr. Krishna U.K.  
offert pour toute  
inscription au  
module 2

# PROGRAMME DU MODULE 2

## 1. Introduction à Swastha Vritta - La bonne santé

## 2. Dinacharya - la routine quotidienne

- Le réveil et Ushapan
- Les éliminations
- Nettoyage de la bouche
- Soins du nez, de la peau et des cheveux
- Auto-massage du corps
- Bain de soleil
- La douche et les vêtements
- Diya- lampe à ghee
- L'horloge ayurvédique
- Routine selon les doshas

## 3. Ratricharya - la routine du soir et de la nuit

- Le sommeil
- Les rêves

## 4. Ritucharya - la routine des saisons

## 5. Le massage en Ayurvédica

- Les massages et les huiles en Ayurvédica
- Film A comme Ayurvédica

## 6. Détoxification régulière ou comment faire une détox ayurvédique chez soi

- Les épices détox et préparation de jus vert
- Nettoyage du système digestif (jeûne et purge)
- Nettoyage des reins
- Nettoyage du côlon - basti
- Nettoyage émotionnel
- Séance de yoga détox

## 7. Santé et maladie

- Le développement des maladies
- Le poul
- Ama Pachana
- Panchakarma
- Recette Chaywanprash (confiture ayurvédique pour l'immunité)
- Le cycle féminin
- Traitement des maux courants



# KANSU, MASSAGE DE PIEDS AU BOL

## MODULE 3



Le massage du pied avec le bol et le ghee est très connu dans l'ayurvéda. Il atténue la nervosité, l'angoisse et la colère. Ce massage touche les points réflexes du pied, il aide entre autres à améliorer la santé des yeux, il peut éliminer des insomnies, il apporte calme et bien-être. Dans ce massage, le masseur représente le plan vertical, il est comme une antenne qui capte les énergies cosmiques, tandis que la personne massée représente le plan horizontal, celui de la connaissance et de la sagesse.

Dans cette formation, Kiran Vyas donne toutes les clés pour comprendre les bases de l'Ayurvéda et la pratique mystique du massage au bol Kansu.



# PROGRAMME DU MODULE 3

## Comprendre l'Ayurvéda et le massage au bol Kansu<sup>®</sup> avec Kiran Vyas

1. Symbolisme du pied et historique du massage Kansu<sup>®</sup>
2. Présentation des 5 éléments et 5 corps en Ayurvéda
3. Les bienfaits du massage Kansu<sup>®</sup> et présentation du bol et du ghee
4. Présentation du massage Kansu<sup>®</sup> et contre-indications<sup>®</sup>
5. Phénomène "Kansu. Que peut-il se passer pendant le massage Kansu.<sup>®</sup>

## La pratique du massage Kansu<sup>®</sup> avec Jean-Jacques Malangin

1. Les accessoires, outils, ingrédients nécessaires à la pratique
2. Les préliminaires
3. Le cœur de la pratique
4. L'entretien du bol Kansu<sup>®</sup>

# DIETETIQUE AYURVEDIQUE

## MODULE 4



L'alimentation est l'un des 3 piliers de la santé en Ayurvédā. C'est certainement le pilier le plus facile et le plus intéressant à mettre en pratique!

Chaque aliment que nous ingérons a un goût spécifique, une action sur le corps, au niveau physique et au niveau subtil. Nous étudierons ces principes fondamentaux et subtils, de qualité vibratoire, énergétique, gustative, nutritive, les vertus des épices et notre relation face à la nourriture.

Dans cette formation, nous verrons également le régime selon les doshas, le régime sthavique, le jeûne, le végétarisme ainsi que l'alimentation pour la grossesse et les enfants.

L'alimentation ne se réduit pas uniquement au doshas, le concept de AGNI (feu digestif) est un aspect clé de la digestion et de la santé en Ayurvédā.

Un module complet et riche qui vous conduira à une nouvelle compréhension de la santé.

*Ce module peut être acheté indépendamment, même si nous recommandons d'avoir complété le module 1 pour une meilleure compréhension.*



# PROGRAMME DU MODULE 4

Apprendre les principes de la diététique ayurvédique

## I. Introduction à l'Ayurvéda

## II. Composition de la nourriture

1. Les 6 rasas - goûts
2. Les 20 gunas - qualités
3. Le Virya - potentiel des aliments
4. Le Vipaka - goût post digestif
5. Le Prabhava - action spécifique

## III. Classification de la nourriture

1. Céréales
2. Légumineuses
3. Viandes et poissons
4. Légumes
5. Fruits
6. Salades et légumes verts
7. Vins et alcools
8. Eau
9. Produits laitiers
10. Produits dérivés de la canne à sucre
11. Préparation d'aliments
12. Epices et herbes



# PROGRAMME DU MODULE 4

Apprendre les principes de la diététique ayurvédique

## IV. Le processus alimentaire et métabolisme

1. Agni et ama
2. La digestion
3. Règles alimentaires

## V. Notre relation avec l'alimentation

1. Régime selon les doshas
2. Le végétarisme
3. Le jeûne
4. L'art de la présentation

## VI. Combinaisons alimentaires

1. Incompatibilités alimentaires

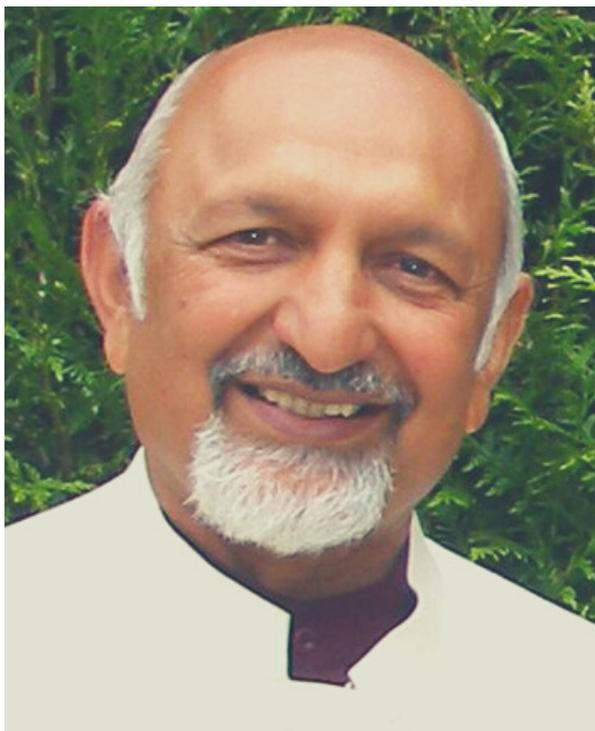
## VII. Alimentation pour les enfants

1. Alimentation autour de la grossesse
2. Alimentation pour les enfants

## VIII. Régime sattvique

# LES ENSEIGNANTS

## KIRAN VYAS



Kiran Vyas, fondateur-directeur de Tapovan Open University, un pont entre l'Orient et l'Occident. Inspiré par Gandhi, Tagore, La Mère, Sri Aurobindo et Yehudi Menuhin. Kiran Vyas est originaire du Gujarat en Inde. Ancien élève du Centre international d'éducation Sri Aurobindo de Pondichéry, il a fondé trois écoles expérimentales avec son père qui fut l'un des plus proches collaborateurs du Mahatma Gandhi. Par la suite Kiran Vyas a choisi la France pour promouvoir le rayonnement de cette «science de la vie» qu'est l'Ayurvéda. Sa formation scientifique, son sens pédagogique, son vif intérêt pour l'évolution du corps et de l'esprit ainsi que sa créativité l'ont conduit à développer Tapovan en une «Open University» ouverte à tous, favorisant les échanges «inter disciplinaires» et «inter culturels». Kiran Vyas a été le précurseur de l'Ayurvéda en Europe, il l'a introduit au début des années 80, quand l'Ayurvéda était encore inconnu en France. Il est considéré comme un acteur majeur dans l'enseignement de cet art de vivre au service du bien être et de l'épanouissement personnel, ceci depuis près de quarante ans.

## FALGUNI VYAS

Falguni Vyas est médecin ayurvédique diplômée de l'Université de Jamnagar, à Ahmedabad après 5 ans et demi d'études en Ayurvéda (BAMS) et elle a travaillé avec un médecin renommé.

Depuis son arrivée en France, elle enseigne l'Ayurvéda, le yoga et la cuisine/diététique ayurvédique et pourra déterminer votre dosha et vous donner de nombreux conseils d'hygiène alimentaire ! Elle incarne la douceur, la gentillesse et la féminité indienne !



## KSHAMTA SHUKLA

Kshamta, après un diplôme de management, a étudié l'Ayurvéda en profondeur. Elle s'intéresse tout particulièrement à la femme, la maternité et la beauté en Ayurvéda et a créé sa propre ligne de beauté ayurvédique, biologique et végane  
*The Ayurvedic Mum.*

# INFOS PRATIQUES

## **INSCRIPTIONS POUR LE MODULE 1**

<https://www.tapovan.com/courses/fondements-de-layurveda>

## **INSCRIPTIONS POUR LE MODULE 2**

<https://www.tapovan.com/courses/mode-de-vie-ayurvedique-module-2>

## **INSCRIPTIONS POUR LE MODULE 3**

<https://www.tapovan.com/courses/formation-sur-kansu-le-massage-des-pieds>

## **INSCRIPTIONS POUR LE MODULE 4**

<https://www.tapovan.com/produit/module-3-formation-en-dietetique-ayurvedique>

## **COÛT**

Module 1: 350 € avec accès pendant 5 ans

Module 2: 370 € avec accès pendant 5 ans

Module 3: 80 € avec accès pendant 5 ans

Module 4: 370 € avec accès pendant 5 ans

Ayurvéda et Panchakarma offert pour toute inscription au module 2

*(sous réserve de la disponibilité du stock)*

## **LES PROCHAINS MODULES**

- Cuisine ayurvédique
- Yoga et le mental
- Stage pratique

Retrouvez toutes les informations à jour sur notre site  
[en cliquant ici](#)