TAPOVAN

Open University de Yoga et d'Ayurvéda
fondé et dirigé par Kiran Vyas

Normandie

2024
(sous réserve de légers changements)

Dans un cadre exceptionnel, loin du tumulte extérieur et au coeur de la nature et des cinq éléments
Terre, Eau, Lumière, Air, Ether

Tapovan Normandie

vous accueille
dans le plus grand centre
d'Ayurveda en Europe
pour une cure ayurvédique,
des soins ayurvédiques,
un stage ou une formation
en yoga ou en massage ayurvédique
comme une invitation
au voyage...

www.tapovan.com

CURES / SEJOURS AYURVEDIQUES

UNE SEMAINE ... "ART DE VIVRE" SELON L'AYURVEDA

POUR RETROUVER LE BIEN-ÊTRE, LA JOIE ET LA SÉRÉNITÉ.

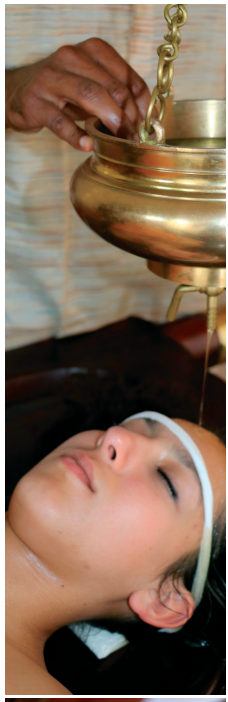
MASSAGES AYURVÉDIQUES DONNÉS DANS LA PURE TRADITION DE L'INDE

CURE OJASKAR DE BIEN-ÊTRE, CURE KARSHAN AMINCISSANTE, CURE RASAYANAKALPA ROYALE

du dimanche 16h au samedi 9h	Cure Ojaskar *cure de bien-être*	Cure Karshan *cure amincissante*	Cure RasayanaKalpa *cure royale de détoxification*
mars	*17 au 23 mars(*)* *24 au 30 mars(*)*		
avril	*31 mars au 6 avril (*)* *7 au 13 avril* *14 au 20 avril (2)* *21 au 27 avril*	*31 mars au 6 avril*	
mai	*28 avril au 4 mai* *5 au 11 mai (*)* *19 au 25 mai (*)* *26 mai au 1er juin*	*19 au 25 mai*	
juin	2 au 8 juin 9 au 15 juin 16 au 22 juin(*)	16 au 22 juin	
juillet	7 au 13 juillet 21 au 27 juillet (*) 28 juillet au 3 août (*)	21 au 27 juillet	14 au 20 juilet
août	4 au 10 août (*) 18 au 24 août 25 au 31 août (*)	25 au 31 août	11 au 17 août
septembre	1er au 7 sept. 22 au 28 sept. (*)	22 au 28 sept.	8 au 14 sept.
octobre	29 sept. au 5 oct. 13 au 19 oct. 20 au 26 oct. (*) 27 oct. au 2 nov. (*)	27 oct. au 2 nov.	6 au 12 octobre
novembre	3 au 9 nov.		
Tarifs	910 € *(basse saison)* sauf (*) 995 € *(haute saison)*	1 325 €	1 690 €
Options complé-mentaires	. 3 shirodharas : 300 € . Panchakarma : 195 € . Détox / Bien-être : 75 €		*. Panchakarma : 195 €*
Repas bio ayurvédiques	330 €	360 € *(inclus jus, potions et tisanes ayurvédiques)*	
Hébergment	*pour 6 jours de 475 € à 730 € la chambre selon la catégorie de confort*		

DÉTAILS SUR TAPOVAN.COM/CURES-AYURVEDIQUES

Soins ayurvédiques



ABHYANGA **90 €**
Massage indien du corps avec des huiles ayurvédiques. Il harmonise et renforce la vitalité (48 mn)

KANSU ® **60 €**
Massage indien de la plante des pieds avec un bol en cuivre. 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 (60 mn)

SAUNDARYA, SOINS BEAUTÉ DU VISAGE Soin du visage ayurvédique anti-âge(50 mn) **80 €**

UDVARTANA **95 €**
Modelage tonique du corps avec un mélange de farine de pois chiche et de plantes ayurvédiques. Ce soin nettoie la peau en profondeur et affine la silhouette (40 mn)

SHITA VASTRA **45 €**
Enveloppement de linges mouillés chaud ou froid. Ce soin est excellent pour renforcer la santé. Associé au massage udvartana il a également des effets amincissants (30 mn)

SHIRCHAMPI Massage de la tête et du visage aux huiles ayurvédiques (40 mn) **65 €**

SHIRODHARA Application d'un filet régulier d'huile sur le front. Apaise le mental (40 mn) **135 €**
Forfait 3 Shirodharas *(réglement en une seule fois)* **310 €**

SOINS POUR L'AMÉLIORATION DE LA VUE Visage, dos et Kansu ® (50 mn) **90 €**

PATRA SWEDAN **160 €**
Abhyanga suivi d'un massage aux pochons d'huiles et herbes chaudes. Décontracte les articulations et facilite la circulation de l'énergie (60 mn)

KERALA MASSAGE **120 €**
Massage indien (style Kerala) du corps et de la tête aux huiles ayurvédiques (60 mn)
Stimulation des points réflexes des pieds *(selon les possibilités)* (50 mn).

AUTOUR DE LA NAISSANCE
Massage préconception, prénatal ou postnatal (50 mn) **120 €**
Atelier Shantala (pour bébés à partir de 1 mois) **65 €**

ENTRETIEN AYURVEDIQUE Conseils en "Life Style" *(par whatsapp)* **75 €**
(mode de vie, alimentation, yoga et soins ayurvédiques) (45 mn)

COURS PARTICULIERS Yoga personnalisé (60 mn) **70 €**

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE AYURVEDIQUE Stimulation des points réflexes des pieds (50 mn) **70€**

Cure spéciale Autour de la Naissance : préconception , prénatale, postnatale
nous consulter

Mini-Cures Ayurvédiques

comprennent 3 à 4 soins ayurvédiques dont un grand soin et le massage des pieds Kansu ®.
Prévoir une durée de 2h30

- **Rasayana,** *rajeunissement :* Pichauli suivi de Shastishalipindsweda, massage à l'huile chaude suivi d'un massage avec des pochons de riz au lait.

Rasayana avec option Shirodhara : 380 € / séance

tous les samedis à partir de 13h - ouvert toute l'année

TAPOVAN : UN LIEU DE RENCONTRES, FESTIVALS ET ÉVÉNÉMÉNTS INTERNATIONAUX

JARDIN PLANÉTAIRE AVEC RENCONTRES LITTÉRAIRES
jeudi 16 mai à 14h au dimanche 19 mai à 12h

20ÈME SYMPOSIUM INTERNATIONAL DE YOGA ET D'AYURVÉDA
vendredi 20 septembre à 14h au dimanche 22 septembre à 12h

Formation intensive de Yoga

avec Lav Sharma, Jan Vancura et l'équipe Tapovan

Fondements Yoga et Ayurvéda	*en ligne* 350 €
. Protocole international du Yoga , Types de Yogas .Yoga intégral . Ayur Yoga . Pédgogie du Yoga	30 juin au 26 juil. *chaque semaine du dim 14h au ven. 17h* *1 600 €*
Stages pratiques (nous consulter)	*150 € / module*
Certification - Symposium *jeudi 17h au dimanche 12h*	22 au 24 sept. 120 €

Stages de Yoga *(tous niveaux)*

avec Lav Sharma, Jan Vancura et l'équipe Tapovan
du dimanche 14h au vendredi 17h *450 €*

Thérapie par le Yoga Yoga Nidra, Yoga du son, Mantras, Shat Kriyas	14 au 19 avril
Ayur Yoga : le Yoga vu par la lumière de l'Ayurvéda pour la santé **Pré requis : module ayurvéda**	14 au 19 juillet
Protocole international et les différents yoga	*30 juin au 5 juillet*
Yoga intégral	*6 au 11 juillet*

Formation Massage ayurvédique *avec Pankaj Vyas et l'équipe Tapovan*

Certification de pratique professionnelle

Le massage ayurvédique est une des sciences subtiles les plus anciennes et un des arts traditionnels les plus créatifs de l'Inde. Pratique de santé et de bien-être, ce sont les aspects de cet art millénaire qui vous seront transmis lors de cette formation de massage ayurvédique.

M1	• 11 au 19 mai *(avec au Jardin planétaire offert)* • ou 27 juillet au 2 août	*sam.14h au dim. 12h* *sam. 14h au ven. 17h*	500 €
	• Partie théorique Ayurveda	*en ligne*	350 €
M2	• du 16 au 24 mai *(avec Jardin planétaire offert)* • ou 3 au 9 août	*Jeu. 14h au ven. 17h* *sam. 14h au ven.17h*	650 €
M3	• 15 au 21 juin • ou 19 au 25 octobre	*sam. 14h au ven. 17h*	650 €
M4	• 22 au 28 juin • ou 9 au 15 novembre	*sam. 14h au ven. 17h*	650 €
M5 et M6	• dates à choisir de mi mars à mi nov.	*sam. 14h au ven. 17h*	150 €/mod.
M7	• Certification - Symposium : 20 au 22 sept.	*jeudi 17h au dim. 12h*	120 €

La formation se compose de 7 modules (M1 à M7) **à suivre impérativement dans l'ordre**.
Chaque élève peut composer son cursus en fonction de son rythme et de ses disponibilités
Tous les détails sur notre site : tapovan.com/massages-ayurvediques/formation-massages

Massages avancés *avec Santosh Rajpoot et l'équipe Tapovan*

DATA SNEHAN - Marmas	14 au 19 septembre	*sam 17h au jeudi 17h*	*550 €*
SHIRODHARA	28 et 29 septembre *(à Paris)*	*sam 10h au dim. 17h*	*190 €*

Nos Formations *(détails sur tapovan.com/formations)*

en ligne :
- . AYURVEDA - 2 modules
- . MASSAGE au bol kansu
- . DIETETIQUE ayurvédique
- . SANSKRIT - 2 modules

en présentiel :
- . Yoga thérapie
- . Massage ayurvédique
- . Yoga intensif
- . Shirodhara, Data Snehan, Marmas

Exceptionnem
Stage AYURVEDA avec le Dr KRISHNA

dim. 9 juin à 16h au jeudi 13 juinà 17h
550 €

TAPOVAN NORMANDIE - 65 route d'Anneville - 76540 - Sassetot le mauconduit
Tél : 02.35.29.20.21 - email : tapovan@tapovan.com
TAPOVAN PARIS - 9 rue Gutenberg - 75015 PARIS
Tél 01.45.77.90.59 Administratif : 01.45.77.62.69 - e-mail : tapovan.paris@ tapovan.com
www.tapovan.com