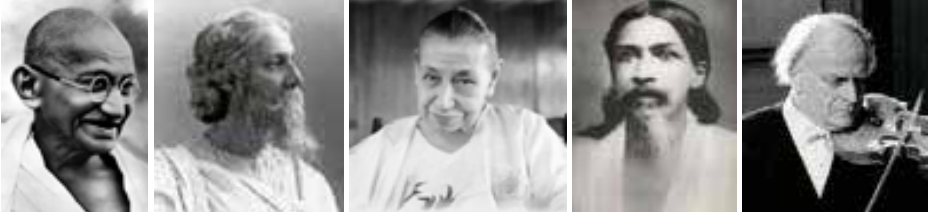




Formations et Cures ayurvédiques 2025

TAPOVAN Normandie
65 route d'Anneville - 76540 - Sassetot le Mauconduit
tapovan@tapovan.com - 02.35.29.20.21
www.tapovan.com

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 Labhshankar Vyas qui fut l'un des plus proches collaborateurs du Mahatma Gandhi et un grand ami de Sadar Patel et Morarji Desai (le premier vice-premier ministre et le premier ministre de l'Inde).*

C'est par la suite que Kiran Vyas choisit la France pour promouvoir le rayonnement de cette «science de vie» que sont le Yoga et l'Ayurvéd. C'est ainsi qu'il fut le pionnier du développement de l'Ayurvéd en France et en Europe.

*Sa formation scientifique, son sens pédagogique, son vif intérêt pour l'évolution de l'humanité 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 est reconnu comme un acteur majeur dans l'enseignement de cet art de vivre au service du bien-être et de l'épanouissement personnel, ceci depuis plus de quarante ans. En 2024, Kiran Vyas a reçu le Padma Shri (un des prix civils les plus prestigieux de l'Inde) remis par la Présidente de l'Inde en présence du Premier Ministre et des personnalités illustres de l'Inde pour l'ensemble de son travail.*

Kiran Vyas est accompagné d'une équipe formidable depuis 1978 pour la grande aventure de TAPOVAN.

Table des matières

Présentation de TAPOVAN	4
Cures ayurvédiques	5
Tapovan Open University	11
Stages	12
Formations	18
Yoga des Yeux	19
Hatha yoga	20
Massage ayurvédique	21
Ayurveda et Maternité	22
Formations avancées	23
Les Samedis de Tapovan	27
Evénements	
Jardin Planétaire, Rencontres littéraires et artistiques	29
Festival Yoga et Ayurveda	30
Renseignements pratiques	31
Dates et Tarifs	
Formations	33
Stages	35
Cures	36
Soins ayurvédiques et Massages à la carte	37

TAPOVAN, là où la tradition rencontre l'avenir du bien-être !

Le mot Tapovan évoque une forêt paisible, emplie de joie et de lumière. Ce nom symbolique illustre l'idéal vers lequel nous voulons tendre. Si la tradition indienne est primordiale, Tapovan « **Open University** » privilégie les échanges culturels et humains. Des intervenants de l'Inde et de l'Europe viennent régulièrement transmettre et partager leur savoir. Les **cures ayurvédiques** d'une semaine représentent un temps pour soi, un voyage intérieur; loin du tumulte extérieur, dans un magnifique jardin au cœur de la nature, tout près de la mer. Nous en revenons régénérés et plus solides pour affronter le quotidien, les périodes de changement et de transition.

*Le centre TAPOVAN est situé dans le pays de Caux (Haute Normandie)
à 60 kms au nord de Rouen, 14 kms de Fécamp, 25 kms d'Etretat
et 4 kms de la plage bordée de falaises des Petites Dalles,
où le peintre Monet puisa son inspiration.*

**TAPOVAN est aujourd'hui reconnu comme
le lieu de diffusion du Yoga et de l'Ayurveda le plus authentique,
à la croisée des chemins entre Orient et Occident
TAPOVAN là où se vivent le Yoga et l'Ayurveda depuis plus de 40 ans**

Un site vivant écologique et biologique

Depuis une vingtaine d'années, TAPOVAN s'embellit et reste soucieux de son intégration harmonieuse dans l'environnement. Pour cela, des matériaux de construction bio-sourcés ont été utilisés lors des rénovations et des capteurs solaires installés dans un souci de respect écologique permanent.

Des haies brise-vent et des potagers pour une alimentation biologique, et plus récemment une grande serre et un jardin «mandala» font partie du paysage. Et bien sûr, il y a les fleurs, les arbustes qui attirent oiseaux et papillons et qui rendent l'espace particulièrement vivant et intense.





Le mariage de l'Inde et de la Normandie

Beauté et contemplation dans l'espace "Ananda Mayi", décoré d'étoffes et de mobilier du Gujarat ; douceur du va-et-vient de la balancelle, recueillement devant les statues qui nous amènent au silence et à la concentration : Saraswati, la déesse de la connaissance, des arts et de la musique, Krishna joueur de flûte avec son visage parfaitement détendu et intériorisé, Mahavir, grand maître de contemplation de Bouddha, l'Apsara, danseuse céleste et Ganesh, le Dieu éléphant, le bien-aimé de tout l'univers qui veille de sa hauteur sur les plans subtils, ainsi que la beauté des objets anciens de l'Inde ou des trésors de famille.

Tout est là, dès l'accueil, pour inciter au voyage... Puis le mariage de l'Inde et de la Normandie ! Etonnant ? Pas du tout. Au-dedans, dans le cocon doux de la cure, l'atmosphère parfumée évoque les senteurs de l'Inde ; au-dehors, à travers les grandes baies vitrées s'élèvent les grands hêtres protecteurs, les pommiers en fleurs ou chargés de fruits, les arbustes aux couleurs changeantes au fil des saisons... et le vert des prés, si reposant pour les yeux et pour l'esprit.

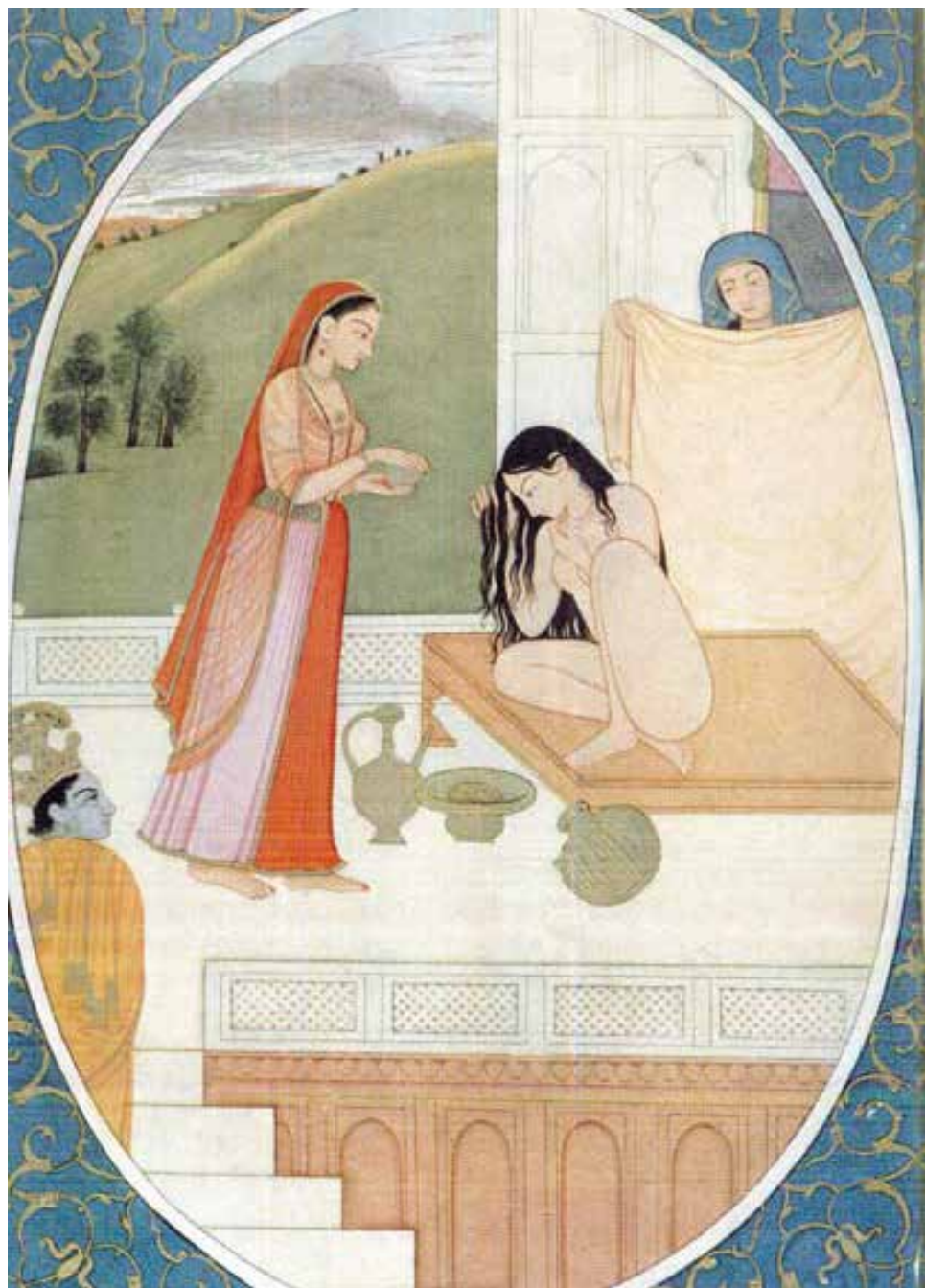
La mer et les falaises du Pays de Caux sont toutes proches. Elles vous invitent à la promenade, à humer l'odeur marine des algues et des coquillages, à porter au loin votre regard et à respirer à pleins poumons avant de retrouver la douceur et la chaleur de l'espace de cure.

C'est donc bien un voyage que nous vous proposons, un voyage de l'intérieur amorcé par les soins. La santé est notre bien le plus précieux et vous trouverez là comment la conserver et même l'optimiser.

Voyage jusqu'au continent indien avec cette atmosphère particulière faite d'authenticité, de vérité profonde. Enfin, voyage à l'intérieur d'une Normandie tout en charme subtil et en richesses terriennes, à commencer par le « jardin aux herbes médicinales » et le potager qui nous livrent les plantes aromatiques pour les tisanes ainsi que les légumes de saison, véritables fontaines de jouvence !

Cures ayurvédiques

L'ayurvéda contient un savoir et des méthodes d'application préventives permettant de vivre longtemps et en bonne santé



La cure ayurvédique en Normandie *Santé, Beauté, Bien-être*

Science traditionnelle indienne de l'énergie vitale, l'Ayurvéda, reconnue scientifiquement en Inde pour son efficacité, intègre un savoir et des méthodes d'application qui permettent d'améliorer la longévité et la qualité de la vie.

La cure, qui puise aux sources mêmes de l'Ayurvéda (5000 ans d'âge), propose bien plus qu'une simple remise en forme classique.



Une cure ayurvédique est plutôt une semaine “art de vivre”, un ressourcement en profondeur, une plongée dans les cinq éléments (la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air, l'Ether) dont sont constitués l'univers et nous-mêmes, la découverte de notre nature profonde et une meilleure connaissance de soi.

C'est un moment d'exception, loin du tumulte extérieur, un rendez-vous avec soi-même pour retrouver les recettes du bien-être, souvent oubliées malgré leur simplicité et pour retrouver la joie et la sérénité qui nous font tant défaut...

Dans l'espace de cure, on se sent tel un maharajah ou une maharani de l'Inde recevant des massages aux huiles, des onctions, des sudations qui favorisent l'élimination de tout ce qui nous encombre et une relaxation profonde. Impression très particulière de “rentrer en soi”, de s'intérioriser.



Texture douce et enveloppante des huiles, parfum de l'encens, musique apaisante ou mantras, bouquets de printemps et d'automne, pétales de fleurs flottant dans un pot de grès, tout contribue à la création d'une atmosphère de calme et de sérénité.

L'organisation des soins

Pendant la cure, la surprise vient d'abord de l'organisation du lieu et des soins : l'esprit est libre, pas de montre, ni d'horaire.

Le soin est donné sur votre lit de repos ou alors vous recevez les grands massages aux huiles chaudes dans une pièce décorée à l'orientale. Le sauna se trouve dans un petit chalet nordique et l'espace "shirodhara" évoque «shanti», le calme absolu et la sérénité.





En complément, vous pourrez bénéficier de «Panchakarma» (purifications), suivre des cours de yoga, apprendre des recettes de cuisine «santé» savoureuses en utilisant des épices indiennes.

Si vous désirez vous octroyer un plaisir et une détente supplémentaires, vous pourrez recevoir un soin du visage, des pieds, des mains, enfin, une douceur de plus, dans un moment de détente, vous écouterez de la musique ou visionnerez un film dans la salle «Yehudi Menuhin» en souvenir de cet illustre curiste.

Et comme le maître des lieux est un homme de passion et de créativité, il ne s'est pas contenté d'un lieu où se mêlent intimement l'Orient et l'Occident dans une recherche idéale de santé et de beauté; il a aussi empreint l'espace de sa philosophie.

Ce lieu est un point de rencontre et de convivialité bienfaisantes; les gestes des thérapeutes sont prodigués avec douceur, respect, amour et don de soi. L'échange est authentique et l'atmosphère reste celle d'une grande famille. C'est pour toutes ces raisons que nous vous invitons à partager nos cures, dans un esprit de liberté et de découverte.

Bienfaits de la cure ayurvédique



La cure est en premier lieu un moment de ressourcement et de régénération. Elle repose, apaise, débarrasse le corps des toxines accumulées depuis parfois des années, quelle qu'en soit l'origine. Elle tonifie l'être entier, cellules et tissus, mais aussi systèmes énergétiques et états émotionnels.

En renforçant le terrain, elle crée un capital santé qui permet de faire face ensuite à toutes les difficultés ou tensions de la vie quotidienne : plus de résistance aux désordres divers, un moral plus stable et plus fort... Une véritable approche préventive de la santé !

A qui s'adresse la cure ayurvédique ?

A ceux qui recherchent un nouvel «art de vivre et d'être», une vision nouvelle de santé globale, qui veulent aller plus loin en eux-mêmes et prendre en charge leur santé.

A ceux qui sont curieux, qui ne craignent pas le zeste d'exotisme et de nouveauté qu'apporte cette cure, synthèse subtile entre des techniques de santé millénaires résultant de la profonde sagesse indienne et les indispensables éléments de confort et de bien-être auxquels nous a maintenant habitué l'Occident.

Karshan
la cure d'amincissement



Une cure spécialisée pour travailler plus en profondeur, prendre en charge sa propre santé (*corps et esprit*) et booster son immunité !

Cette cure comprend des soins traditionnels drainants et affnants pour la silhouette, issus de la tradition ayurvédique comme :

- Udvartana (massage à la farine de pois chiches),
- Shita vastra (linge mouillé),
- Abhyanga spécial karshan,
- Pichauli suivi de Shastishalipindsweda,
- Massage des 7 postures,
- Kansu[®],
- Sudation etc.

Yoga spécial Karshan, repas adaptés, tisanes, jus et compléments ayurvédiques sont au programme de cette cure pour renforcer les bienfaits des massages et agir efficacement sur le métabolisme.

Ojaskar
la cure traditionnelle de bien-être

Ojaskar signifie littéralement
“qui augmente la lumière du corps, son immunité”.



*Bienvenue dans
notre Cure Ayurvédique
traditionnelle :
une escapade bien-être
où le seul impératif
est de vous abandonner
à une relaxation profonde
et de libérer votre esprit
de toute préoccupation.
C'est la clé essentielle
pour votre véritable
“re-naissance”.*

Chaque jour, plongez dans une séquence de soins minutieusement orchestrée, évoluant selon les principes millénaires de l'ayurvéda pour une efficacité accrue.

Les soins débutent en ciblant méticuleusement chaque partie du corps – du dos aux pieds, des mains au ventre, et bien plus encore. En suivant le principe des “4 parkings”, ces soins dévoileront et élimineront les tensions logées dans les zones prioritaires. C'est ainsi que nous préparons le terrain pour les grands massages enveloppants de l'ayurvéda, qui rétablissent la libre circulation des énergies dans votre être.

Imaginez-vous entre les mains expertes de nos praticiens, vous abandonnant à l'ABHYANGA, un massage complet du corps, ou au PICHUALI, une expérience délicieuse à l'huile chaude. Laissez-vous emporter par le SHASTISHALIPINDSWEDA, un massage aux pochons de riz au lait apaisant. Et bien sûr, découvrez l'harmonie profonde du KANSU®, un massage avec le bol, pour une détente totale.

Dans notre oasis de sérénité, laissez-vous bercer par cette cure ayurvédique où chaque soin, chaque geste, contribue à votre bien-être global. Profitez de cette parenthèse dédiée à votre ré-équilibre physique et mental. Vous méritez cette expérience unique de régénération.



Découvrez la cure Sankranti ***Un Voyage au Cœur de la Transition***

SANKRANTI
signifie période de transition

Kiran Vyas a conçu cette cure exceptionnelle pour vous accompagner dans les moments de passage :

- . Du froid de l'hiver à la douceur du printemps,
- . Des étapes de la vie, comme la fin des études ou la retraite,
- . ou encore des bouleversements émotionnels et sentimentaux.


Une approche holistique
pour un nouvel équilibre


Chaque transition, qu'elle soit physique, mentale ou émotionnelle, mérite d'être préparée avec soin.


La cure SANKRANTI agit sur trois dimensions fondamentales de votre être :


- . Le corps physique : grâce à une alimentation adaptée et un rythme de vie équilibré.
- . Le mental : pour cultiver un état d'esprit apaisé à travers des pratiques de réflexion et de méditation.
- . Le corps énergétique : en renouant avec le souffle vital (*prana*) par des activités créatives et en lien avec la nature.

Un programme unique et inspirant

 Jardinage et créativité : reconnectez-vous à la Terre et laissez parler votre âme d'artiste.

 Ateliers de sculpture : guidés par une artiste plasticienne renommée, découvrez ou redécouvrez cet art pour éveiller votre imagination.

 Moments de poésie et de mantras : pour nourrir l'esprit et apaiser les pensées.

 Méditation quotidienne : prenez du temps pour vous, seul(e) ou en groupe, pour ancrer cette transition en toute sérénité.

Faites de chaque transition une opportunité de renouveau.

Rejoignez-nous pour une expérience transformante
qui allie bien-être, créativité et introspection.

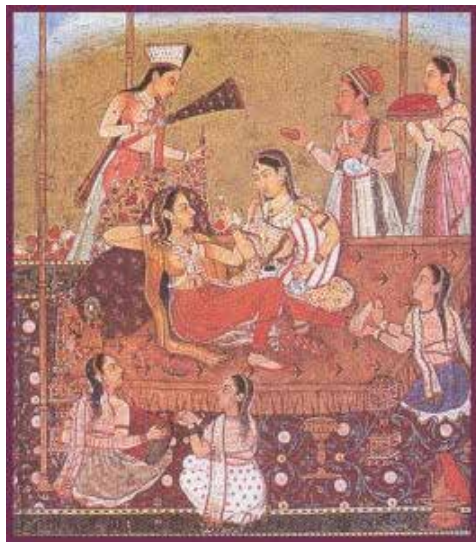
Vivez la Transition avec SANKRANTI : La Cure qui Transforme

Kayakalpa

la cure royale de détoxification et de réjuvenation

***Kaya* signifie corps,**

***Kalp* signifie transformation – rajeunissement.**



C'est la cure
des maharajas et des maharanis,
une cure de réjuvenation,
une véritable expérience,
un bain de jouvence,
un réel bonheur
pour le corps et pour l'esprit.

Cette cure comprend de nombreux soins tels que Shirodhara aux huiles ayurvédiques, Pizzichilli (soin royal sur tout le corps avec 5 litres d'huiles ayurvédiques spéciales), Ghritadhara, Abhyanga, Shastishali-pindsweda, Kesardudh (massage au lait safrané), Kansu ®, sudation. etc.

Il est préférable d'avoir fait une cure Ojaskar auparavant.

Séjour Nivrutti *la retraite de bien-être ayurvédique*

Pravrutti signifie action, activité et Nivrutti signifie Repos, la retraite.



Plongez dans l'art du repos !

Ces deux mots sont intimement liés dans la pratique du yoga et de l'ayurvéda : après toute action il y a une détente, un repos.

Au cœur de cette expérience, explorez le *Pratyahara* ou l'intériorisation profonde, le retrait des sens.

Libérez-vous des sollicitations constantes du monde extérieur – des images aux saveurs – pour vous plonger dans une intériorisation profonde.

Votre programme bien-être : en pratique au quotidien, offrez-vous deux à trois soins ou massages ayurvédiques énergisants, harmonisants et apaisants... de l'*Udvertana* au *Patraswedan* (massage aux pochons de plantes ayurvédiques) etc ... pour plonger dans une relaxation totale.

Expérimentez le Yoga Nidra pour une relaxation consciente et participez à des séances de méditation.

Nourrissez votre corps et votre esprit.

Pratiquez un léger jeûne intermittent, réalignant votre organisme avec des repas bien équilibrés. Dîner Détox à 17h30, profitez d'un petit déjeuner à 7h30, et dégustez un déjeuner nourrissant pour amorcer une détox bienfaisante.

Une expérience intime et respectueuse de l'environnement

Cette retraite n'accueille que des petits groupes, créant une atmosphère propice à l'intériorisation. Nichée à 4 kms des falaises du pays de Caux, nos chambres bio-sourcées offrent un havre de paix. Explorez notre campus de huit hectares, abritant plus de 8000 arbres, un potager et un verger biologique.

Vivez une expérience unique !

Éloignez-vous de l'agitation urbaine et plongez dans un cadre exceptionnel.

*Marchez, respirez et méditez entourés de la sérénité du jardin mandala,
où les jeux de couleurs des fleurs*

vous guident vers une atmosphère d'intériorisation.

MINI-CURES

Si vous n'avez pas le temps de faire des cures d'une semaine, il est nécessaire de faire au moins une mini cure par saison.

*Sous les mains expertes de nos praticiens en ayurveda
Offrez-vous un voyage unique pendant deux heures trente de soins*

RASAYANA

rajeunissement *(nouvelle formule)*

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



- . Yoga Nidra
- . Kansu
- . Massage des mains,
- . Sudation visage
- . *Patraswedan* (massage à l'huile chaude puis avec des pochons de plantes ayurvédiques)

LAVANYA

Pour la beauté intérieure et extérieure

Les soins de beauté et de bien-être pour l'épanouissement du corps et de l'esprit pour une beauté sans tensions.

Dans l'*Ayurveda*, il existe d'innombrables recettes très anciennes concernant la beauté du visage. Ces recettes ont été éprouvées dans le temps par les femmes des *Maharajas*, qui avaient la possibilité et le temps nécessaire pour s'occuper de leur beauté avec un grand raffinement.



- . Yoga Nidra,
- . Kansu,
- . Sudation visage,
- . Saundarya : massage et soin ayurvédique du visage
- . Jaladhara soins de beauté des pieds et des jambes

EN OPTION pour ces deux mini cures : Shirodhara (filet d'huile tiède sur le front dans un mouvement de balancier)

possibilité d'hébergement et de repas sur place pendant les week-ends



TAPOVAN «OPEN UNIVERSITY»

Yoga et Ayurveda



pour une éducation libre et continue

À Tapovan, nous croyons en le **LIBRE PROGRÈS** : un concept unique d'éducation permanente où chacun avance à son propre rythme. Que vous soyez débutant ou professionnel, nos formations s'adaptent à vos besoins pour une expérience riche et authentique.

Pourquoi choisir Tapovan Open University ?

- **Des intervenants d'exception** : Experts venus d'Inde et du monde entier transmettent leur savoir avec passion.
- **Des formations complètes et modulaires** : De 250 à plus de 1 000 heures, selon vos aspirations et objectifs.
- **Une reconnaissance professionnelle** : Attestations, certificats ou diplômes délivrés pour une pratique sérieuse et reconnue.

Nos formations s'adressent à :

- Ceux qui souhaitent devenir des **thérapeutes professionnels de qualité** (professeurs de yoga, praticiens ayurvédiques).
- Ceux qui désirent approfondir une **connaissance authentique** de l'ayurvéda et du yoga, pour soi ou pour les autres.

Le programme inclut :

- Enseignements approfondis sur le Yoga, le Massage Ayurvédique et l'Ayurvéda.
- Un **module de législation** : indispensable pour démarrer une activité en toute conformité. Une flexibilité totale : des modules variés qui s'adaptent à votre rythme et à vos possibilités.

«The first principle of true teaching is that nothing can be taught. The teacher is not an instructor or task-master, he is a helper and a guide.»



*«En réalité, rien ne peut être enseigné, le professeur est une aide et un guide»
Sri Aurobindo
Apprendre pour s'aider soi-même et aider les autres*

- **Plus de 40 ans d'expérience**, sous la direction de **Kiran Vyas**, pionnier de l'Ayurvéda en France, Tapovan a formé d'innombrables praticiens et enseignants. Nos formations ont contribué à diffuser cet art de vivre ancestral, pour un chemin d'évolution personnel et collectif
- Le large éventail de formations et de stages autour du Yoga, du Massage et de l'Ayurvéda, en modules variés, s'adaptent avec souplesse à votre rythme en fonction de vos possibilités
- Rejoignez Tapovan Open University et faites le choix d'une **formation qui allie tradition, excellence et liberté.**

Tapovan : un lieu pour apprendre, évoluer et transmettre.

LES STAGES

dans le cadre paisible et inspirant de TAPOVAN

Yoga Nidra et Yoga du Souffle

Abhyanga et Kansu

Week-ends de Yoga des YEUX

Apprendre et pratiquer le Protocole international de Yoga

Semaines de Yoga des YEUX

Ayur Yoga

Réflexologie ayurvédique

Swastha Vritta

Diététique et cuisine ayurvédique

L'Ayurvéda en 108 questions





YOGA DU SOUFFLE, YOGA NIDRA et YOGA INTEGRAL



Détente, Relaxation et Prana

Le mot Yoga signifie l'union et l'élévation de la conscience, la perfection, l'harmonie, le mot Nidra, signifie le sommeil et aussi l'état de conscience autre que la conscience de surface : la conscience profonde ou l'inconscient.

L'objectif du Yoga Nidra est d'apporter l'harmonie de cette conscience intérieure. La science moderne de la sophrologie a été inspirée par cette ancienne pratique millénaire du Yoga Nidra. On pourrait dire que le Yoga nidra est la grand-mère de la Sophrologie.

Avec le sage Patanjali et ses Yoga Sutras, tous les enseignants de Yoga, s'accordent à dire que le souffle ou la respiration est la clé par excellence du mental. Cette maîtrise du mental ouvre en grand l'accès au plus profond de nous-mêmes (l'énergie vitale).

. Introduction aux shat kriyas (*jala neti, shankprashalana, ...*)

Ouvert à tous

Pour une meilleure compréhension, il est conseillé de faire le Module 1 d'Ayurvèda en ligne avec Kiran Vyas, Jean-Jacques Malangin, Muriel Fareau et l'équipe TAPOVAN

13 au 18 Avril / 6 au 11 juillet

ABHYANGA et KANSU, l'art du toucher de l'Inde



Abhyanga est le massage ayurvédique traditionnel du corps tout entier. Effectué avec des huiles ayurvédiques, il a pour objectif : d'équilibrer, de régulariser et d'harmoniser les fonctionnements vitaux, de déployer l'énergie dans le corps afin de réguler l'énergie d'Udana Vayu qui va favoriser notre évolution spirituelle.

Abhyanga est une des pratiques clés de l'Ayurveda pour une santé non seulement physique mais aussi psychologique et spirituelle

La qualité d'un toucher est directement relié à l'intuition, laquelle se développe par la pratique du toucher lui-même, dans une attitude de présence et d'écoute au corps de l'autre, *mais aussi par la méditation régulière, le jardinage, le contact avec la nature, la terre, l'eau, la lumière.*



Kansu© est le massage de la plante du pied avec le bol.

Très connu en *Ayurveda* pour les bienfaits qu'il procure au niveau du système nerveux et pour la régulation de certaines fonctions hormonales et **favorise l'équilibre psychologique**

Il agit sur trois plans :

- Le vécu de la personne massée, il régénère les personnes déprimées, angoissées. Il atténue la colère, la nervosité, l'angoisse. Il calme, tout en insufflant une énergie nouvelle, il génère des sentiments d'amour, recrée des pensées positives, suscite une vitalité nouvelle.
- Il équilibre l'élément Feu
- Il stimule les zones réflexes de tous les organes corporels

C'est un massage simple et praticable par tous avec un effet relaxant.

Nous invitons chacun et chacune à faire preuve de curiosité et à s'intéresser à l'ayurveda pour mieux comprendre la théorie du massage ayurvédique, pour cela nous vous conseillons de faire le Module 1 d'Ayurveda en ligne (*si possible avant de commencer*)

avec Kiran Vyas, Jean-Jacques Malangin et l'équipe TAPOVAN

19 au 25 Avril / 26 juillet au 1^{er} août

Découvrez le YOGA des YEUX

*Détendez votre regard,
illuminez votre vision !*



Fatigue oculaire, tension visuelle, ou simples envies de mieux-être pour vos yeux ? Le yoga des yeux est votre solution naturelle et douce pour chouchouter votre vue tout en prenant soin de votre esprit.

Pourquoi essayer le Yoga des Yeux ?

- . Soulage la fatigue visuelle : Idéal pour ceux qui passent des heures devant des écrans.
- . Renforce et détend les muscles oculaires : Préservez ou améliorez la santé de vos yeux.
- . Favorise la concentration et réduit le stress :
- . Un vrai moment de relaxation globale.

Accessible à tous : Pas besoin d'être un expert en yoga !

Comment ça fonctionne ?

Grâce à des exercices simples et efficaces, le yoga des yeux combine mouvements doux, relaxation et respiration. En quelques minutes par jour, retrouvez une sensation de légèreté et de clarté.

Offrez à vos yeux ce qu'ils méritent !

Rejoignez nos ateliers ou découvrez nos guides pour pratiquer chez vous. Votre regard vous remerciera !

Essayez dès aujourd'hui et voyez la différence !

Contactez-nous ou visitez notre site pour en savoir plus.

Parce que vos yeux sont précieux. Prenez-en soin, naturellement.

Sous forme de week-ends ou de semaines complètes, chaque stage abordera les exercices et les pratiques de base et de nombreuses nouveautés

Kiran Vyas a introduit en France cette technique

Il vous propose avec Jean-Jacques Malangin et l'équipe TAPOVAN

Week-ends : 26 et 27 avril / 19 et 20 juillet

Semaines : 20 au 25 juillet / 24 au 29 août

Apprendre et pratiquer le PROTOCOLE INTERNATIONAL DU YOGA



Pour

- La santé,
- La beauté,
- Le bien-être et le bonheur pour la Paix individuelle et mondiale

Étude et pratique des postures du Protocole International du Yoga et de leurs bienfaits :

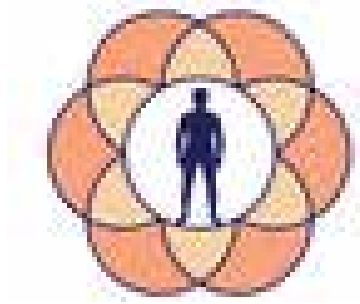
- Postures debout
- Postures assises
- Posture allongées sur le ventre
- Postures allongées sur le dos
- Purifications
- Prāṇāyāma, respirations contrôlées
- Dhyāna, méditation
- Śantih Pāth

avec Hélène Chandra et l'équipe TAPOVAN

29 juin au 4 juillet

AYUR YOGA

Comment les asanas traditionnels du Yoga sont-ils liés à la théorie ayurvédique du corps et de l'esprit ?



Pour découvrir :

- Les exercices dynamiques et surprenants du *vyajam*
- et la pratique de base du *body bending samghat*
- et surtout les positions royales du yoga,
- tout ce que l'Ayurveda utilise pour équilibrer le bien-être physique et psychologique.

Ce stage alternera à la fois

- la théorie qui décrit les exercices individuels d'un point de vue ayurvédique et explique leur effet,
- ainsi qu'une pratique cohérente qui sera même adaptée aux débutants

Pré requis : avoir suivi le cours en ligne d'Ayurveda module 1 et 2

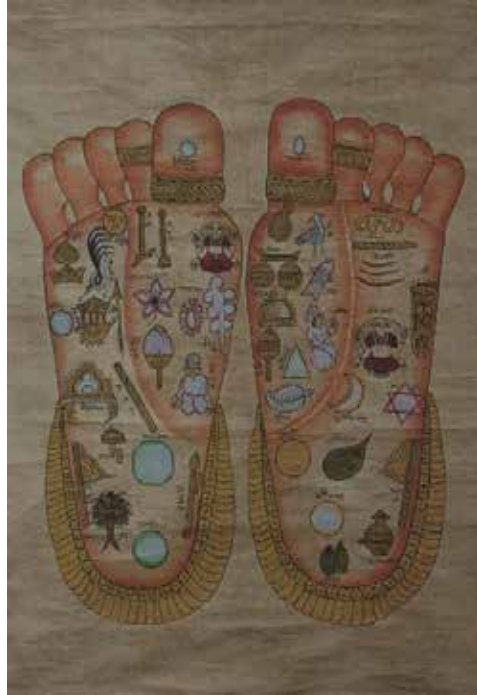
avec Jan Vancura : *physiothérapeute et conférencier à l'Université Ayurvédique de Prague. Il combine les principes ayurvédiques avec la physiothérapie dans son cabinet à Prague. Passionné de yoga, il se concentre sur le mouvement naturel et l'évolution de l'esprit.*



les cours seront dispensés en anglais avec une traduction en français

13 au 18 juillet

Réflexothérapie ayurvédique



Les bases essentielles de la réflexologie plantaire, intégrant la science ancestrale de l'ayurvéda.

La réflexo-thérapie ayurvédique est axée sur les bienfaits du massage et des soins des pieds, sur le bien-être et l'équilibre général du corps et de l'esprit.

- Etudes des points marmas des pieds
- Lecture de la plante des pieds selon les 5 grands éléments de l'Ayurvéda
- Protocole ayurvédique de réflexologie plantaire

Un stage pratique (ou 50h de pratique) sont nécessaires pour l'obtention du certificat

avec Kiran Vyas et Jean-Jacques Malangin

9 et 10 août

ART de VIVRE selon l'AYURVEDA : SWASTHA VRITTA



“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 stage est de trouver l'harmonie et l'équilibre dans le corps et l'esprit.

Axé sur le mode de vie ayurvédique et la santé, cette semaine comprend :

- Dincharya , la routine quotidienne, la routine selon les doshas,
- Ratrucharya la routine selon les saisons.
- Le programme de détoxification détaillé avec la routine journalière et les recettes, que vous pourrez réaliser chez vous
- L'importance du feu digestif en Ayurvéda
- La formation des toxines et des maladies (Samprapti)
- Les outils de diagnostic en Ayurvéda
- Le Panchakarma, méthode de prévention et de traitement
- Une séance de deux heures de YOGA DES YEUX
- Atelier de KANSU
- Pratique du Yoga

Cette semaine vous apportera tous les outils pour appliquer l'Ayurvéda dans la vie quotidienne et maintenir la bonne santé.

avec Falguni Vyas, Priya Vyas et l'équipe TAPOVAN

10 au 15 août

DIETETIQUE ET CUISINE AYURVEDIQUE

avec *Falguni Vyas, Priya Vyas et l'équipe TAPOVAN*



Traditionnellement, en Inde, sont définis des principes subtils, de qualité vibratoire, énergétique, gustative, nutritive, alliés aux vertus des épices, au respect des cinq éléments, à l'harmonie des couleurs et à l'attitude face à la nourriture.

Nous étudierons

- les aspects théoriques à travers la science de la diététique ayurvédique (composition et classification de la nourriture, métabolisme, ...)
- avec leur mise en pratique directe, en confectionnant des repas ayurvédiques complets et variés pour la santé, le bien-être et la gourmandise



Vaidya ayurvédique Falguni VYAS, est médecin ayurvédique diplômée de l'Université de Jamnagar, Ahmedabad.

Depuis son arrivée en France, elle enseigne l'Ayurvéda, le yoga et la cuisine/diététique ayurvédique. Elle incarne la douceur, la gentillesse et la féminité indienne



Priya Vyas de formation Physique et Climatologie, diplômée de Tapovan en Massage, diététique et Cuisine ayurvédique pour le plaisir des papilles de tous elle s'intéresse à la cuisine et à la diététique

avec *Falguni Vyas, Priya Vyas et l'équipe TAPOVAN*

17 au 22 août



L'AYURVEDA EN 108 QUESTIONS

Pour tous les curieux et les passionnés de l'ayurveda

108 questions/ réponses autour de l'ayurveda

1. CONCEPTS ET HISTORIQUE

2. SANTÉ ET VIE

Est-il possible de connaître les concepts liés à la santé plus en détail ?

pourquoi l'Ayurveda met-il autant l'accent sur le maintien d'une « bonne santé » pour les êtres humains ?

Comment pouvons-nous maintenir et conserver une bonne santé ?

3. PILIERS D'UNE « QUALITÉ DE VIE » : L'alimentation, le sommeil, le repos, l'exercice et la routine personnelle

4. ÉVALUER LA SANTÉ, COMPRENDRE LE PROCESSUS DE LA MALADIE

5. CONSIDERATION SUR LES ALIMENTS ET MÉDICAMENTS

6. LA VIE EN PHASES ET ÉTAPES : soins aux enfants, aux femmes, aux personnes âgées et aux convalescents

7. GESTION DE LA SANTÉ

8. GESTION DES MALADIES

auto-assistance aux personnes souffrant de forte fièvre

spondylarthrite cervicale, la hernie discale, la sciatique et les douleurs lombaires (lumbago) suggestion d'auto-assistance ou d'assistance ?

Aujourd'hui, le monde est alerté par une maladie appelée « syndrome métabolique chronique », qui comprend un taux de cholestérol élevé, le diabète, l'obésité, l'hypertension artérielle et bien d'autres choses encore ; votre avis à la lumière de la science ayurvédique ?



avec le DR CHAUHAN

professeur de médecine ayurvédique avec plus de 40 ans d'expérience. Il est diplômé en médecine ayurvédique, spécialisé en *Kaumarabhritya* (pédiatrie).

(pour obtenir le certificat, un compte-rendu et un contrôle des connaissances sera nécessaire)

14 au 18 septembre

LES FORMATIONS de TAPOVAN

Yoga des yeux

Hatha Yoga

Massage ayurvédique

Ayurveda et Maternité

Post formations :

Data Snehan

Marmathérapie

Saundarya

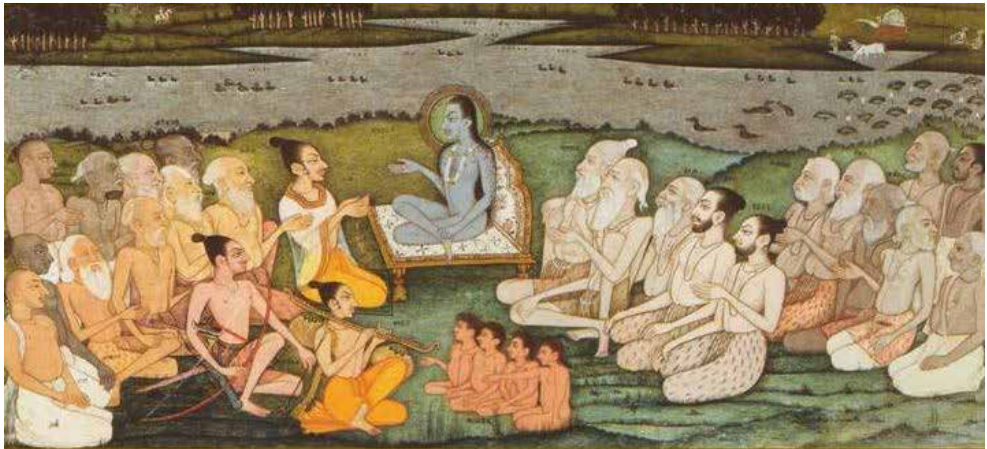
Panchakarma

Kati Basti et Janu Basti

Pizzichili, Ghritadhara et Jaladhara

Shirodhara





Venez-vous former au YOGA des YEUX



Le terme de Yoga des yeux a été utilisé pour la première fois en 1978 par Kiran Vyas, qui a introduit cette discipline en France et en Europe.

Le yoga des yeux découle de trois sources :

- la médecine ayurvédique,
- la méthode de rééducation visuelle du Dr Bates, comme enseigné par le Dr Agarwal
- et les innovations des différents courants créés par Kiran Vyas

Aujourd'hui les yeux sont tellement sollicités qu'il est devenu vraiment nécessaire de pratiquer régulièrement les mille et un exercices du Yoga des yeux.

Et, surtout si vous êtes professeur de yoga, il vous sera facile d'introduire quelques-uns de ces exercices dans votre séance de pratique de yoga pour vos élèves.

Les exercices proposés améliorent le fonctionnement des muscles oculaires et du système nerveux. L'alimentation, la respiration et l'action mentale jouent un rôle important et seront détaillées au cours de toutes ces sessions.



Formation de Yoga des Yeux (280h)

- En ligne : Les bases de l'Ayurveda (35h)
- YY1 : Les exercices de base du Yoga des yeux (15h) 25 au 27 avril
- YY2 : Les exercices complémentaires du Yoga des yeux (15h) 18 au 20 juillet
- YY3 : Les exercices spécifiques du Yoga des Yeux (50h) 20 au 25 juillet
- YY4 : Approfondissement, Yoga Diététique
et Mode de vie adaptés au Yoga des yeux (50h) 24 au 29 août
- YY5 et YY6 : Stages pratiques (50h / module)
- YY7 : Festival Yoga et Ayurvèda et Cérémonie de Remise des diplômes
(15h) 18 au 21 sept.

*Cette formation est ouverte à tous
mais elle est tout particulièrement recommandée aux professeurs de Yoga
comme complément de leur formation initiale*

Formation HATHA YOGA

« All life is Yoga - Toute la vie est Yoga »
(Sri Aurobindo)

Pour votre évolution à partir de Yoga asanas jusqu'à la pratique du yoga intégral !

**Cette formation résidentielle où vous vivrez le yoga dans toute sa sincérité,
tout en respectant votre propre corps et votre propre culture.**

**Aujourd'hui grâce à la journée internationale du yoga,
des millions de personnes pratiquent cette discipline à travers le monde.**

**A Tapovan vous serez immergé dans toute l'authenticité
de la tradition millénaire de l'Inde**

Pour connaître et approfondir la science du yoga grâce aux

- *Asanas* : postures de yogas et leurs bienfaits sur la santé
- *Pranayama* : science de l'énergie vitale pour renforcer la capacité pulmonaire
- Yoga du souffle : une science millénaire simple et efficace
- Protocole international du Yoga, *Asanas* (postures traditionnelles)
- Yoga Nidra : relaxations profondes du yoga
- *Dharana* (exercices de concentration) et *Dhyana* (méditation).
- Ayur Yoga : l'apport de l'ayurveda dans le yoga, l'origine des maladies et leur approche thérapeutique par le yoga et l'ayurveda
- Jnana Yoga, Bhakti Yoga et Karma Yoga
- Yoga intégral

Formation intensive de Hatha Yoga (350h)

du dimanche 29 juin au vendredi 25 juillet 2025

- o En ligne : Les bases de l'Ayurveda (35h)
- o HY1 : Protocole international du Yoga (50 h)
- o HY2 : Yoga du souffle, Yoga Nidra et Yoga intégral (50 h)
- o HY3 : Ayur Yoga (50 h)
- o HY4 : Pédagogie du Yoga, apprendre à donner un cours de Yoga (50 h)
- o HY5 et HHY6 : stages pratiques (50h / module)
- o HY7 : Rencontre avec des experts internationaux du Yoga et de l'Ayurveda et Remise des diplômes (15h)





Formation MASSAGE AYURVEDIQUE

avec l'équipe TAPOVAN

Découvrez
l'art ancestral du massage ayurvédique :
Formez-vous et transformez des vies !

Envie de maîtriser une pratique millénaire qui allie bien-être, équilibre et harmonie ? Plongez dans l'univers apaisant du massage ayurvédique, une technique holistique issue de la tradition indienne, reconnue pour ses bienfaits sur le corps et l'esprit.

Pourquoi choisir notre formation en massage ayurvédique ?

- . Un savoir-faire authentique : Apprenez les gestes et techniques traditionnels avec des experts passionnés.
- . Une approche complète : Théorie sur les doshas, huiles spécifiques et pratique sur modèles réels.
- . Certificat professionnel : Devenez praticien(enne) qualifié(e) et démarrez une carrière enrichissante dans le bien-être.
- . Un voyage intérieur : Au-delà des compétences, vivez une expérience personnelle de transformation et d'équilibre.

À qui s'adresse cette formation ?

- . Professionnels du bien-être souhaitant élargir leurs compétences.
- . Débutants motivés par une reconversion ou un projet passion.
- . Toute personne désireuse de partager un art qui soigne et apaise.

Ce que vous apprendrez :

- Techniques traditionnelles du massage abhyanga et marmas.
- Compréhension des énergies (doshas) et personnalisation des soins.
- Utilisation des huiles ayurvédiques pour des effets optimaux.
- Conseils pratiques pour ouvrir ou développer votre activité.

Faites de votre passion pour le bien-être un métier épanouissant

Le bien-être commence ici. Faites-en une vocation !

Des formations en massages avancés comme : Ayurvéda et Maternité, Marma thérapie, Shirodhara, Pizzichili/ Ghritadhara/Jaldhara, Kati Basti/Janu Basti, Réflexologie ayurvédique... permettent ensuite d'approfondir les techniques de massages ayurvédiques et d'acquérir une véritable expertise dans ces domaines.



Formation de Massage ayurvédique (380h)

- . En ligne : Les bases de l'Ayurveda (35h)
- . **M1 : Abhyanga et Kansu (50h)**
 - Kansu[®] (massage des pieds avec le bol) – Apprendre à masser chaque partie du corps selon l'Ayurveda : dos, jambes, bras, mains, pieds – Mandala du ventre – Massage du visage et du nez – Automassage – Massage complet du corps Abhyanga
- . **M2 : Les grands massages de l'ayurveda (60h)**
 - Pichauli – Shashtishalipindsweda (riz au lait) - Udvartana – Shita Vastra – Kesarduch - Gandouch - Dentipoudre
- . **M3 : Soins spécifiques de l'ayurveda (60h)**
 - Patraswedan – Massage des 7 postures – La grande croix - Nasya
 - Approfondissement
 - Examen théorique et pratique
- . **M4 : Soins de cure et cure 50/50 (60h)**
 - Apprentissage des soins de cure Ojaskar : Padaprakshalana, Swedan, Shiropitchu, Netrajan, Palming, Respirations
 - Simulation et expérience de cure en tant que thérapeute et curiste par demi-journée.
- . **M5 et M6 : Stages pratiques (50h / module)**
- . **M7 : Festival Yoga et Ayurveda avec des experts internationaux du Yoga et de l'Ayurveda et Remise des diplômes et certificats (15h)**

**Les stages Panchakarma et Swastha vritta
sont fortement conseillés pour être praticien ayurvédique**

Formation AYURVEDA et MATERNITE

Accompagnez la vie, naturellement

Découvrez comment l'ayurveda, cette science millénaire du bien-être, peut transformer l'accompagnement de la maternité.

À Tapovan, nous vous proposons une formation unique pour soutenir les futures mamans, de la conception jusqu'aux premiers mois de bébé, avec des techniques et des connaissances inspirées des traditions ayurvédiques.

Pourquoi se former en Ayurveda et Maternité à Tapovan ?

- Un savoir précieux : Apprenez à accompagner chaque étape de la maternité selon les principes ayurvédiques.
- Une approche holistique : Alliez soins corporels, nutrition, méditation et pratiques adaptées pour un bien-être complet.
- Un enseignement de qualité : Formateurs expérimentés et passionnés vous transmettent un savoir authentique.
- Une opportunité professionnelle : Développez vos compétences et enrichissez votre pratique dans le domaine du bien-être et de la maternité.

Ce que vous apprendrez :

- Les spécificités des doshas pendant la grossesse et leurs impacts sur la maman et le bébé.
- Des soins ayurvédiques adaptés : massages prénataux et postnatals pour favoriser la sérénité et l'énergie.
- L'alimentation ayurvédique pour chaque étape : conception, grossesse et allaitement.
- Soutien émotionnel et gestion du stress pour accompagner les futures mamans avec douceur et bienveillance.
- Pratiques de yoga et méditation pour renforcer l'équilibre physique et mental.

Pour qui ?

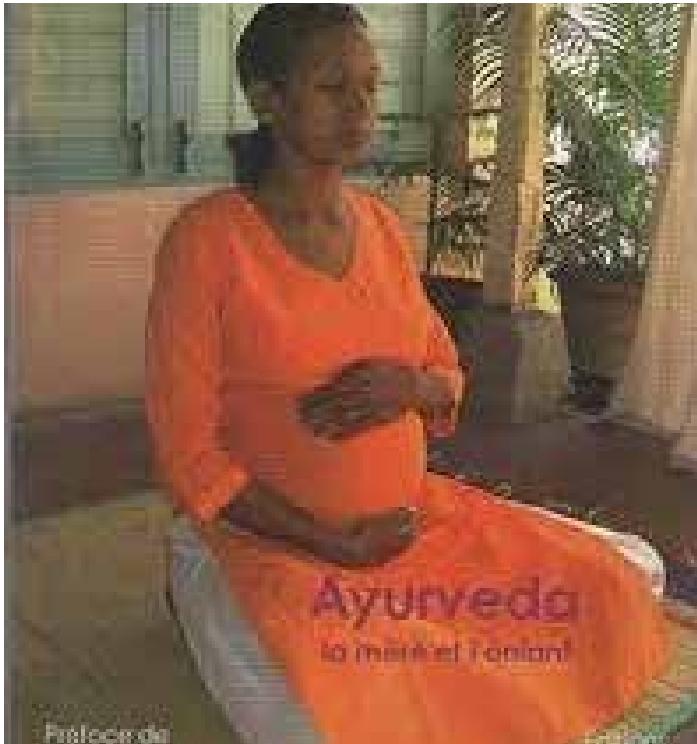
. Professionnels du bien-être (thérapeutes, sages-femmes, praticiens ayurvédiques) souhaitant enrichir leur pratique.

. Personnes passionnées par la maternité et les approches naturelles. .

Débutants motivés par une reconversion dans l'accompagnement bienveillant de la maternité.

. **Certification** : Recevez un diplôme attestant vos compétences à la fin de la formation.

Rejoignez-nous et faites de l'ayurveda votre allié pour célébrer et accompagner la maternité.



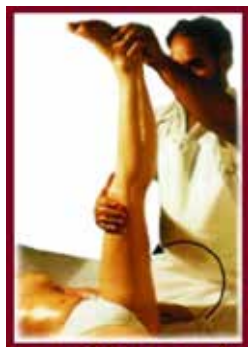
Formation AYURVEDA et MATERNITE (300h)

- En ligne : Les bases de l'Ayurvédā (35h)
- **AM 1** : Abhyanga **pré-conception** (15h)
- **AM2** : Massages en période **pré-conception** (massage à la plume de paon, massage au sel, massage au miel, ...) et **pré natale** (Abhyanga prénatal, massages spécifiques). Etude de l'Ayurvédā durant ces périodes : Diététique, Mode de vie, Yoga(50h)
- **AM3** : **Massage du bébé** et soins de l'Ayurvédā pour le bébé et sa maman Abhyanga **post-natal** (15h)
- **AM 4** : Massages en période **post-natale**. Etude de l'Ayurvédā postnatal. Approfondissements des connaissances – Examen (50h)
- **AM5 et AM6** : Stages pratiques (60h / module)
- **AM7** : Festival Yoga et Ayurveda - Certification Ayurvédā et maternité. (15h)

Pré requis : il est nécessaire d'avoir suivi les deux premiers modules de massage ayurvédique (M1 et M2)

Les stages Yoga Nidra/ Yoga du souffle et Swastha vritta sont fortement conseillés pour être praticien en Ayurvédā et Maternité

DATA SNEHAN



Data snehan est une pratique très ancienne, presque oubliée en Inde. Elle a été sauvegardée par le vénérable Docteur Govind Rajpoot. Il a de plus mis au point ce protocole d'une façon plus scientifique et plus efficace pour la santé, la guérison et le bien-être du corps et de l'esprit.

C'est un massage des « deep tissus », des fascias, des articulations en suivant la connaissance ancienne des Nadis et des Marmas.

C'est aussi un massage que pratiquaient les lutteurs et les guerriers indiens ainsi que les pratiquants des arts martiaux indiens qui utilisaient cette technique depuis la période du Mahabharata où une description très détaillée était donnée des rituels royaux, des massages, des bains, des soins du corps, et surtout comment fortifier le corps physique et avoir une endurance et une maîtrise, un management de la douleur.

avec Dr Santos Rajpoot, Jan Vancura et l'équipe Tapovan



Dr Santoš Rajpoot représente l'Université Ayurvédique AUP de Prague, fondée par Acharya Dr Govind Rajpoot, son père. Il travaille dans un hôpital allopathique, au département de gastro-entérologie et mène des recherches sur la psychosomatique chez les patients atteints de trouble bipolaire dans le domaine des neurosciences.



Jan Vancura est un physiothérapeute qui utilise la connaissance du Yoga, de l'ayurveda ainsi que la formation classique de kinésithérapie.

Le cours est dispensé en anglais avec une traduction française

Prérequis : avoir suivi la formation de massage de Tapovan module 3 ou 4

Un stage pratique (ou 50h) est nécessaire pour l'obtention du certificat

21 au 26 septembre

Modules DS1 et DS2 en parallèle

MARMA THERAPIE

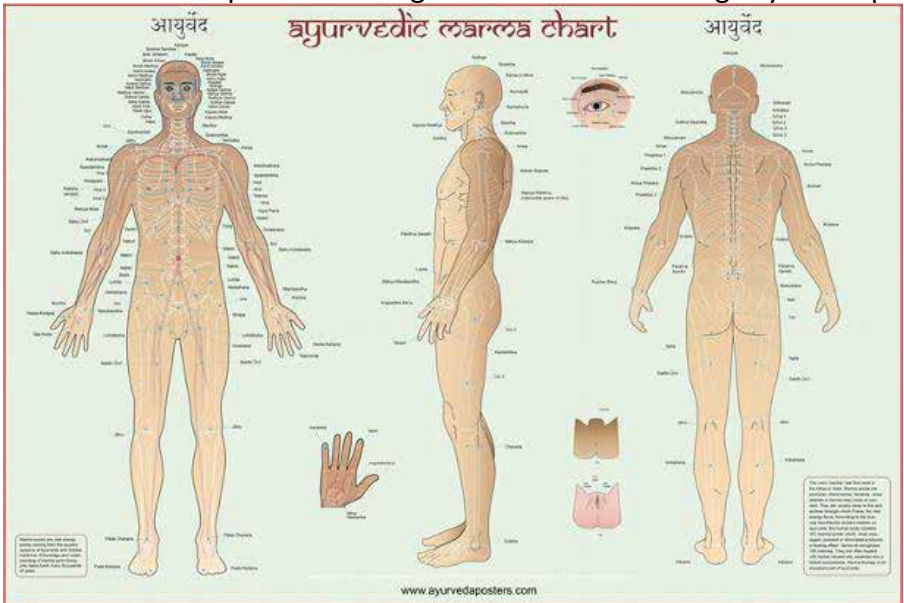
La science secrète et millénaire des marmas est la clef du massage ayurvédique



Les marmas sont des points ou des zones situés dans le corps subtil. Leur stimulation permet de travailler sur les douleurs, les blocages chroniques et les circulations énergétiques dans tout le corps.

En raison de leurs liens particuliers, avec tous les différents paramètres de l'ayurvéda (doshas, sous-doshas, dhatus, nadis, srotas) ils ont la capacité d'influencer favorablement tous les systèmes corporels.

Marma chikitsa est le prolongement naturel de chemin d'intériorisation et d'efficacité accompli tout au long de la formation Massage ayurvédique.



Massages spécifiques de l'ayurvéda : Sphinx, Foetus, Massage au son Om, ...
. Pratique du massage des points marmas

*Prérequis : avoir fini la formation de massage ayurvédique (M7 inclus)
et avoir suivi le module de Panchakarma*

avec Kiran Vyas, Jean-Jacques Malangin et l'équipe TAPOVAN

23 au 28 novembre

7 modules de formation sont nécessaires
mais au moins deux modules pour la connaissance de base

PIZZICHILI, GHRITADHARA et JALADHARA



Venez apprendre les soins spécifiques de la cure royale Kayakalpa :

- **Pizzichili** : un bain d'huile avec l'application d'un filet régulier d'huile sur tout le corps
- **Ghritadhara** : la technique ancestrale des yogi pour retrouver la tonicité et la légèreté des jambes
- **Jaladhara** : un bain de fraîcheur pour les jambes pour rentrer dans une relaxation totale

avec l'équipe Tapovan

un WE au choix :

2 au 4 mai - 11 au 13 juillet - 8 au 10 août - 26 au 28 sept.

KATI BASTI et JANU BASTI

Apprendre à soulager les tensions du dos et des genoux avec des soins très spécifiques de l'ayurvéda pour traiter les maux de dos et des genoux :

- **KATI BASTI**
contre le mal de dos
- **JANU BASTI**
contre le mal des genoux



avec l'équipe Tapovan

un WE au choix :

27 au 29 juin - 15 au 17 août - 17 au 19 octobre

SHIRODHARA



De nos jours, ce soins est reconnu pour son efficacité sur un plan esthétique aussi bien que pour la réduction de troubles de santé (migraines, insomnies, problèmes de mémoire etc.)

- Etude approfondie des différentes techniques du massage de la tête **shirodhara** (étude de son approche psychologique, détails de sa technique, de ses applications et de ses bénéfices),
- **shirchampi** les différentes techniques du massage de la tête
- **shiropitchu** et la technique très particulière de **shirobasti**.

avec Vaidya Falguni Vyas et les praticiens ayurvédiques de l'Inde

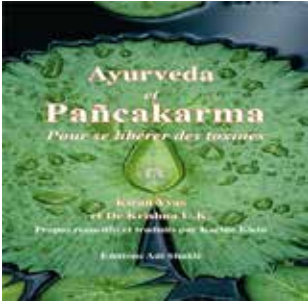
un WE au choix :
22 au 24 août - 26 au 28 septembre



PANCHAKARMA

Pour apprendre et pratiquer les cinq actions de purification profondes de l'Ayurveda

ou pour que les toxines ne nous empoisonnent pas la vie !



- L' Ayurveda et la purification
- La purification, tradition et bénéfices actuels
- Les techniques du Panchakarma

Une démarche holistique pour vivre avec son temps

Cette post formation est un pré requis à la formation marma

Elle est nécessaire pour tout praticien en massage ayurvédique à Tapovan avec l'équipe Tapovan

12 au 17 octobre

SAUNDARYA

pour une beauté sans tension !



Pour apprendre et pratiquer tous les soins de beauté du visage selon l'ayurveda avec les recettes traditionnelles et millénaires des Maharanis de l'Inde

Un stage pratique est nécessaire pour l'obtention du certificat

avec l'équipe Tapovan

dates à confirmer

Formations et ateliers en ligne

AYURVEDA:

- . **Fondements de l'Ayurvédā** (module 1) 350€
Principes et théorie de base de l'ayurvédā (14h de vidéos/audios, cours pdf et quiz)
- . **Swastha Vritta**, rester en bonne santé à tout âge (Module 2) 340€
Mode de vie et détox ayurvédique (14h de vidéos/audios, cours pdf et quiz)
- . **Détox ayurvédique** 130€
Un programme détaillé pour se détoxifier à la maison sur 3 à 5 jours
(vidéos et programme pdf)

DIETETIQUE

- . **Diététique ayurvédique** 340€
Théorie sur l'alimentation en Ayurvédā (14h de vidéos/audios, cours pdf et quiz)

MASSAGE

- . **Massage au bol Kansu** 85€
Théorie et pratique du massage Kansu (vidéos et programme pdf)
- . Atelier **massage bébé** (vidéo et livre) 40€

YOGA

- . Atelier Yoga du Souffle (vidéo de Kiran Vyas et livre) 30€

Autour de la Femme

- . Atelier **Soins de la peau** 45€
Apprendre à soigner la peau de l'intérieur
- . Atelier sur la **santé menstruelle** 50€
Pour comprendre et harmoniser votre cycle
- . Atelier **ménopause** 50€
Pour traverser la ménopause sereinement

SANSKRIT

- . Initiation au Sanskrit (module 1) 60€
- . Pratique du Sanskrit (module 2) 50€
- . Les mantras sacrés (module 3) 50€

Offres promotionnelles

- Formation d'ayurvédā Module 1 & 2 600€
- Formation ayurvédā Modules 1 & 2 et Diététique 900€
- Formation Sanskrit Module 1, 2 & 3 140€



Vous avez maintenant la possibilité de recevoir chez vous l'enseignement de l'Ayurvédā dans toute son authenticité avec Tapovan Open University de Yoga et d'Ayurvédā, le pionnier de l'Ayurvédā en Europe depuis plus de 40 ans.

Chaque module délivre un certificat de suivi et de réussite en fonction des résultats

INSCRIVEZ-VOUS

www.tapovan.com/formations/nos-formations-en-ligne

Abonnez vous à notre chaine Youtube TAPOVAN
(nombreux tutoriels, cours et conférences en ligne)

Retrouvez TAPOVAN sur Facebook ou Instagram

Les SAMEDIS à TAPOVAN

*Pour toute personne curieuse, désireuse de s'initier
Pour tous, stagiaire, élève ou curiste ayant envie de prolonger son séjour
ou de venir profiter du centre un jour avant
des petits ateliers, stages ou master class d'une journée
Ouverts à tous (de 7 à 107 ans)*



**Pour découvrir, vivre et créer
toute la beauté du centre
TAPOVAN
Apiculture, Horticulture,
Permaculture,
Ecologie et Jardinage,
Compost,
Jardin Mandala, Légumes
exotiques,
Curcuma et Gingembre
Cuisine ayurvédique
Massage Kansu et Dos
Poésie et littérature
Grands poètes et Philosophes
de l'Inde
Danse indienne
Sanskrit
Sculpture**

*Samedi de 10h à 12h 30 et 13h30 à 16h
Tarif : 70 € avec déjeuner du midi (repas ayurvédique)*

Consulter les dates sur internet

Les samedis à TAPOVAN		
Apiculture	Venez découvrir le monde merveilleux des abeilles dans les ruchers de TAPOVAN <i>avec Cyril Leplay</i>	26 avril 12 juillet
Horticulture	Pour s'initier aux plantes <i>avec Claire Lise de la Maison NOE</i>	2 samedis
Ecologie et Jardinage	Pour le plus beau des Jardins <i>avec Jean-Jacques Malangin et Valérie Penicaut</i>	2 samedis
Compost au Jardin	Le Compost au Jardin <i>avec Pankaj Vyas</i>	1 samedi
Légumes exotiques	Pour tout savoir sur ces merveilleux légumes exotiques pleins de vertus ayurvédiques : Doudhi, Karela et Physalis <i>avec Pankaj Vyas et Hari Bhai</i>	1 samedi
Curcuma et Gingembre	<i>avec Priya Vyas</i>	1 samedi
Cuisine Ayurvédique	<i>avec Hari Bhai et Priya Vyas</i>	2 samedis
Jardin Mandala	<i>avec Muriel Fareau</i>	1 samedi
Les légumes lactofermentés	<i>avec Chantal Signovert</i>	10 mai
PERMACULTURE	<i>avec Priya Vyas</i>	1 samedi
Master class SCULPTURE	<i>avec l'artiste plasticienne Françoise Comails Plane</i>	19 avril 27 septembre 22 novembre
Les grands philosophes et poètes de l'Inde	Tagore Sri Aurobindo <i>avec Kiran Vyas et Muriel Fareau</i>	19 juillet vendredi 15 août

Chants Baul	Chanter et méditer <i>avec Anando Gopal Das Baûl</i>	dimanche 18 mai à 14h
Master Class Chant	Se découvrir chanteur	24 mai
Master Class Danse indienne	<i>Initiation danse indienne Chorégraphie d'un mantra avec Swathi Raghavan</i>	31 mai
Sanskrit	Initiation au Sanskrit <i>avec Dr Sampada Savardekar</i>	1 samedi
Communiquer avec les arbres	<i>avec Beatrice Boisvieux</i>	1 samedi
Poésie et Littérature		1 samedi



Spectacle
Chants Baul
avec Anando Gopal Das Baûl,
samedi 17 mai



Spectacle
Danse indienne
avec Swathi Raghavan
samedi 31 mai



JARDIN PLANETAIRE

Journées artistiques et littéraires

Rejoignez-nous pour un événement unique qui célèbre la littérature, l'art, l'environnement et la philosophie dans une ambiance d'échange et d'inspiration.

Le **Jardin Planétaire**, initié par Kiran Vyas, vous invite à

explorer le thème

«LA TERRE : One Earth, One Family, One Future»

pour réfléchir ensemble à une harmonie
entre notre jardin intérieur et notre lien avec la nature.

Save the Date !

Du vendredi 16 mai à 14h au dimanche 18 mai à 14h

Pourquoi participer ?

- **Rencontres enrichissantes** : Partagez avec des auteurs, conférenciers, scientifiques, artistes, élus et acteurs économiques venus des quatre coins du monde.
- **Un programme varié** : Conférences, débats, tables rondes, témoignages, projections et spectacles.
- **Des invités prestigieux** : Depuis 2003, le Jardin Planétaire a accueilli des figures influentes comme Pierre Rabhi, Edgar Morin, Boris Cyrulnik et bien d'autres.
- **Une philosophie de paix** : Imaginez le jardin comme un état de sérénité, pour vivre en harmonie avec vous-même et le monde.

Le Jardin Planétaire est un événement annuel consacré à la littérature, à l'art, à l'environnement et à la philosophie. Il réunit chaque année des intervenants de tous les horizons : auteurs, conférenciers, scientifiques, artistes, élus ou acteurs politiques et économiques pour partager leurs savoirs et expériences sur un thème choisi.

Ces rencontres, issues de participations locales, régionales, nationales et internationales ont lieu sous la forme de conférences, débats, tables rondes, témoignages, projections et spectacles.

Les Jardins Planétaires sont à l'initiative de Kiran Vyas pour le développement philosophique de notre jardin intérieur et pratique de notre jardin extérieur. L'idée étant de **vivre en harmonie avec soi**, ainsi qu'avec **la nature** qui nous entoure et d'**imaginer le jardin comme un état et lieu de paix**.



Depuis sa première édition en 2003, le Jardin Planétaire a eu l'honneur d'accueillir des figures telles que Pierre Rabhi, Edgar Morin, Jean Marie Pelt, Boris Cyrulnik, Dr Dominique Eraud, Philippe Desbrosses, Olivier Germain-Thomas, Amina Okada, Leili Anvar, Daniëlle Rousseau, Bernard Weber, Pr Belpomme, Francis Busigny, Jean-Eric Aubert, Thierry Gaudin etc..



DES CONFÉRENCES



DES ATELIERS



DES CONFÉRENCES



DES SPECTACLES



DES CONFÉRENCES



DES CONFÉRENCES

FESTIVAL DE YOGA ET D'AYURVEDA

Rencontres avec des experts internationaux en Yoga et en Ayurvéd

Explorez l'univers de l'Ayurveda et du Yoga avec des experts internationaux, des ateliers inspirants et des sessions de yoga. Sous le haut patronage de l'Ambassade de l'Inde, cet événement unique est une opportunité de se connecter, d'apprendre et de grandir.

Au programme,
trois jours de conférences,
masterclass,
ateliers pratiques et rencontres
dirigés par des spécialistes renommés

Save the date !

vendredi 18 à 14h au dimanche 21 septembre à 14h

It is time to make change ?

Tout le monde connait la solution, mais personne n'agit

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Accueil

Nous vous accueillerons pour les formalités administratives et l'installation dans vos chambres:

- **Cures et stages:** dimanche entre 14h et 16h
- **Formations massage :** samedi entre 13h et 14h

Les chambres ne seront disponibles qu'à partir de 14h

En cas d'impossibilité ou de retard, merci de nous prévenir dès que vous le savez.

- L'alimentation est végétarienne et indienne, selon les principes de l'Ayurvéda.
- Nous sommes au regret de ne pouvoir accepter les demandes particulières de régime (sauf gluten et lactose)
- Nous regrettons de ne pouvoir accepter vos amis chiens et chats, même de petite taille.
- Le lieu est entièrement **non fumeur**

Dans notre **Espace « accueil »** vous trouverez des ouvrages liés aux activités, ainsi que des encens, de l'artisanat indien, des produits ayurvédiques et biologiques, des épices et objets usuels.

Massages à la carte

Si vous le désirez, des massages ayurvédiques vous sont proposés.

Les rendez-vous se prennent **sur place à l'accueil**, en fonction des disponibilités.



Pour venir

. En **Voiture** : : Coordonnées GPS : 49°47'04.3'' N – 0°32'27.1'' E
Sassetot-le-Mauconduit (croisement D 925 et D 5)

. En **Train** puis taxi : Gare de Fécamp (Paris St Lazare - direction le Havre avec changement à Bréauté-Beuzeville)

Penser à **réserver** votre taxi (à 15 mn du centre).

(Taxi des terres neuves : 06.49.30.17.16 ou Taxi des hautes falaises : 02.35.10.85.88 ou Taxi Tharel : 06.79.57.96.42)

(ou environ 80 € depuis Yvetot à 60 mn du centre, ce qui vous évite le changement de train à Bréauté – consulter internet pour les n° de Taxi sur Yvetot)

Inscriptions et frais

Le montant d'un séjour comprend :

- **pour les cures** : soins + repas + hébergement + taxe séjour (0,80 € / jour)
- **pour les stages** : animation + repas + hébergement + taxe séjour (0,80 € / jour)
- **pour les formations** : animation + repas + hébergement + taxe séjour (0,80 € / jour) + *Frais de dossier (à régler au moment du premier module)*
 - . *Demande individuelle* : 60 € par formation
 - . *Formation professionnelle* : 190 € par formation

**Pour que votre inscription soit prise en compte,
le règlement des arrhes est obligatoire**

Paiement du solde

Le règlement du solde de votre séjour ayurvédique est à envoyer dix jours avant la date de début , pour simplifier les procédures administratives à votre arrivée.

Conditions de vente

. En cas d'annulation de votre part :

o *plus de 21 jours avant* : 60 € 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 accompagné de votre RIB.

o *entre 21 jours et 6 jours avant* : la totalité des arrhes sera conservée par TAPOVAN /ADI SHAKTI (sauf présentation d'un certificat médical et d'une demande écrite justificative).

Le report sur un autre séjour est dans ce cas possible dans la limite d'une année.

o *moins de 6 jours avant* : arrhes non remboursables et non reportables.

o Toute semaine de cure ayurvédique, stage ou formation commencée est due dans son intégralité (sauf avis médical). Aucun remboursement ne pourra être effectué.

Aspects administratifs

o Nous sommes au regret de **ne pouvoir accepter les animaux** de compagnie, même de petite taille.

o Un certificat médical de non contre-indication est obligatoire en cas de problème sérieux de santé ou de prise de médicaments régulière.

Repas

o Nous sommes au regret de ne pouvoir accepter les demandes de régimes particuliers.

o Merci de nous préciser si vous avez des allergies à certains aliments.

Suppléments

Les repas hors forfait ne sont pas compris, sauf cas particulier.

Les prix sont alors ceux des repas servis aux personnes accompagnantes :

. 9 € pour le petit déjeuner

. 29 € pour le déjeuner ou le dîner.

Partir, vos bagages

Prévoyez les effets suivants :

Pour vos soins :

un thermos (*par mesure d'hygiène nous ne fournissons pas de thermos pour votre eau chaude et vos tisanes*)

. *Pour les stages ou formations :*

une liste du matériel à emmener vous sera fournie lors de votre inscription

Pour vos promenades :

• des vêtements pouvant s'adapter aux éventuelles intempéries (vent, pluie),

• des chaussures de plein air,

• une lampe de poche (pour les périodes de mars, avril, octobre, novembre). La fonction lampe de poche de votre téléphone est suffisante.

N.B. Evitez d'amener et de porter bijoux de valeur.

Hébergement

Les serviettes, draps, couettes et couvertures sont fournis

Attention : pour l'hébergement en confort simple, les serviettes de toilette ne sont pas fournies.

Merci de libérer vos chambres à 8h30 au plus tard le samedi matin pour les curistes

DATES et TARIFS des Formations

YOGA des YEUX (280h)		dates	
	Module 1 d'Ayurvéda en ligne	<i>(avant de commencer)</i>	350 €
YY1	Exercices de base 1	25 au 27 avril	840 €
YY2	Exercices de base 2	18 au 20 juillet	
YY3	Exercices spécifiques	20 au 25 juillet	
YY4	Approfondissement	24 au 29 août	
YY5/YY6	Stages pratiques (élèves en formation)	<i>nous consulter</i>	100 € / session
YY7	Festival Yoga et Ayurveda Cérémonie de remise des diplômes	18 au 21 septembre <i>jeudi 17h au dim. 14h</i>	50 €
	Frais de dossier		60 €

YOGA (350h) formation intensive		dates	
	Module 1 d'Ayurvéda en ligne	<i>(avant de commencer)</i>	350 €
HY1	Apprendre et pratiquer le Protocole international de Yoga	29 juin au 4 juillet	1080 €
HY2	Yoga Nidra et Yoga du Souffle	13 au 18 Avril <i>ou 6 au 11 juillet</i>	
HY3	Stage AYURYOGA	13 au 18 juillet	
HY4	Pédagogie du Yoga	20 au 25 juillet	
HY5/HY6	Stages pratiques	<i>nous consulter</i>	100 € / session
HY7	Festival Yoga et Ayurveda Cérémonie de remise des diplômes	18 au 21 septembre <i>jeudi 17h au dim. 14h</i>	50 €
	Frais de dossier		60 €

. Les formations Yoga ou Yoga des yeux commencent le dimanche à 17h et se terminent le vendredi à 17h

. Les week-ends commencent le vendredi à 17h et se terminent le dimanche à 12h

MASSAGES AYURVEDIQUES (380 h)			
	Module 1 d'Ayurvéda en ligne	<i>(avant de commencer)</i>	350 €
M1	Abhyanga et Kansu	. 19 au 25 avril . ou 26 juillet au 1er août	500 €
M2	Pichauli, Udvartana, etc vend 16 à 14h au sam 24 mai 17h <i>(Jardin planétaire offert)</i> . ou 2 au 8 août	450 €
M3	Patraswedan, 7 postures 14 au 20 juin . ou 6 au 12 septembre	450 €
M4	Soins de cure et cure 50/50	. 21 au 27 juin . ou vend 12 à 13h au jeudi 18 à 17h septembre <i>(arrivée le vendredi 14h)</i>	450 €
M5/ M6	Stages pratiques <i>(cure Ojaskar, Karshan ou Sankranti)</i>	dates à choisir de mi mars à mi nov. <i>sam. 14h au vend. 17h30</i>	100 € /session
M7	Festival Yoga et Ayurveda Cérémonie de remise des diplômes	18 au 21 septembre <i>jeudi 17h au dim. 14h</i>	50 €
	Frais de dossier		60 €

. Les formations de massage commencent le samedi à 14h et se terminent le vendredi à 17h

AYURVEDA et MATERNITE (300 h)			
	Module 1 d'Ayurvéda en ligne	<i>(avant de commencer)</i>	350 €
AM1	Abhyanga Préconception	3 au 5 octobre	1 000 €
AM2	Massages Préconceptions et Prénataux	5 au 10 octobre	
AM3	Massage bébé et Post-natal	14 au 16 novembre	
AM4	Approfondissement	16 au 21 novembre	
AM5/ AM6	Stages pratiques	<i>nous consulter</i>	100 € / session
AM7	Festival Yoga et Ayurveda Cérémonie de remise des diplômes	18 au 21 septembre <i>jeudi 17h au dim. 14h</i>	50 €
	Frais de dossier		60 €

. Les formations ayurvéda et maternité commencent le dim à 17h et se terminent le vend à 17h

. Les week-ends commencent le vendredi à 17h et se terminent le dimanche à 12h

**Pour parfaire votre formation de massage ayurvédique
le module 2 en ligne d'ayurveda est fortement conseillé (250 €)
ou suivre la semaine de Swastha Vritta en présentiel
Prix exceptionnel pour les élèves de Tapovan : 150 € au lieu de 350 €**

FORMATION MASSAGES AVANCES

(accessibles aux élèves de massage ayurvédique à partir du module M3)

MASSAGES AVANCES			
PZ1	Soins Pizzichili, Ghritadhara et Jaladhara	. 2 au 4 mai . ou 11 au 13 juillet . ou 8 au 10 août . ou 26 au 28 septembre	150 €
KB1	Soins Kati BASTI et JANU BASTI	. 27 au 29 juin . ou 15 au 17 août . ou 17 au 19 octobre	150 €
RX1	Réflexologie ayurvédique	. 8 au 10 août	250 €
SN1	Saundarya, soins de beauté	<i>nous consulter</i>	350 €
SH1	Shirodhara	. 22 au 24 août . ou 26 au 28 septembre	150 €
DS1 DS2	DATA SNEHAN/MARMAS modules 1 et 2	21 au 26 septembre	450 €
PK1	Panchakarma	12 au 17 octobre	250 €
MT1 à MT7	MARMAS	23 au 28 novembre	550 €
Vs	Visio Législation pour devenir praticien (tous)	samedi 11 octobre de 16h à 18h	50 €
	Stage(s) pratique(s)	Nous consulter	100 € / Session
	Festival Yoga et Ayurvéda	18 au 21 septembre <i>jeudi 17h au dim. 14h</i>	50 €
	Frais de dossier	par formation :	60 €

- . Les week-ends commencent le vendredi à 17h et se terminent le dimanche à 12h
- . Les semaines de formations commencent le dimanche à 17h et se terminent le vendredi à 17h

Les formations sont assurées à partir de 3 élèves

Frais de dossier (pour chaque certificat, à régler au moment de l'inscription)

- . Demande individuelle : 60 €
- . Formation professionnelle : 190 €

*Pour chaque module une liste de matériel à amener vous sera communiqué
(possibilité de l'acheter sur place à la boutique)*

Repas Formations

L'alimentation est végétarienne et indienne, selon les principes de l'Ayurvéda.

Tous nos repas sont confectionnés avec des produits en grande partie biologiques et, en saison, à partir de légumes biologiques cultivés sur place.

*Le prix indiqué est celui **du forfait repas** du premier soir (dîner inclus) au dernier jour (déjeuner midi inclus).*

- Forfait repas du dimanche au vendredi : 175 €
- Forfait repas du samedi au vendredi : 210 €
- Forfait repas Week-end : 79 € (du dîner du vendredi inclus au dimanche midi inclus)

une participation aux tâches quotidiennes est sollicitée

. Prix à la carte pour les élèves en formation (pour tout repas supplémentaire) :

- petit déjeuner : 9 €
- déjeuner ou dîner : 20 €
- repas de fête : 35 €

Hébergement Formations

- Nos chambres sont en **confort simple** avec salle de bain commune (linge de toilette non fourni)

Confort simple	Prix par nuit	Forfait 5 nuits	Forfait 6 nuits	Nuit supplémentaire
Chambre individuelle	50 €	200 €	240 €	40€
Chambre partagée (prix par pers.)	25€	100€	120€	20€

- **Pour les élèves de yoga intensif** : TAPOVAN vous offre l'hébergement et la nourriture pour les Week-ends entre les sessions

- *Selon les possibilités :*

hébergement en confort standard ou supérieur (se référer au tarif en page 71)

Stages pratiques (pour les élèves en formation) :
les repas et l'hébergement sont offerts par Tapovan

Inscrivez-vous

sur <https://www.tapovan.com/formations>
ou par mail : formations@tapovan.com

Dates et Tarifs des Stages à TAPOVAN

<i>Intitulé</i>	<i>Dates</i>	<i>Tarif</i>
Yoga Nidra et Yoga du Souffle	13 au 18 Avril	400 €
Abhyanga et Kansu <i>(samedi 14h au vendredi 17h)</i>	19 au 25 avril	590 €
Yoga des Yeux	26 et 27 avril	150 €
Apprendre et pratiquer le Proto- cole international de Yoga	29 juin au 4 juillet	300 €
Yoga Nidra et Yoga du Souffle	6 au 11 juillet	400 €
AYURYOGA	13 au 18 juillet	400 €
Yoga des Yeux	19 et 20 juillet	150 €
Yoga des Yeux	20 au 25 juillet	400 €
Abhyanga et Kansu <i>(samedi 14h au vendredi 17h)</i>	26 juillet au 1 ^{er} août	590 €
Réflexologie ayurvédique	9 et 10 août	350 €
Swastha Vritta	10 au 15 août	350 €
Diététique et cuisine ayurvédique	17 au 22 août	350 €
Yoga des Yeux	24 au 29 août	400 €
L'Ayurvéda en 108 questions	14 au 18 septembre	450 €

- Les semaines commencent le dimanche à 17h et se terminent le vendredi à 17h
- Les week-ends commencent le samedi à 9h30 et se terminent le dimanche à 13h

Tous nos stages sont assurés à partir de 3 personnes

*Pour chaque stage une liste de matériel à amener vous sera donné
(possibilité de l'acheter sur place à la boutique)*

Une attestation de suivi sera remise à chaque participant



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 biologiques cultivés sur place.

- Forfait repas du dimanche au vendredi : 175 €
*Le prix indiqué est celui **du forfait repas** du dimanche soir (dîner inclus) au vendredi midi (déjeuner inclus).*
- Forfait repas Week-end : 55 €
(du samedi midi déjeuner inclus au dimanche midi déjeuner inclus)

une participation aux tâches quotidiennes est sollicitée

*. Prix à la carte pour les stagiaires (pour tout repas supplémentaire) :
petit déjeuner : 9 € – déjeuner ou dîner : 20 € - repas de fête : 35 €*



Conditions d'hébergement

- Nos chambres sont en **confort simple** avec salle de bain commune
(linge de toilette non fourni)

selon les possibilités : hébergement en confort standard ou supérieur si demandé (se référer au tarif en page 36)

Confort simple	Prix par nuit	Forfait 5 nuits	Forfait 6 nuits	Nuit supplémentaire
Chambre individuelle	50 €	200 €	240 €	40€
Chambre partagée (prix par pers.)	25€	100€	120€	20€

Inscrivez-vous

sur <https://www.tapovan.com/yoga-tapovan/stages>
ou par mail : tapovan@tapovan.com

DATES et TARIFS des Cures ayurvédiques

OJASKAR <i>Cure bien-être</i>	KARSHAN <i>Cure silhouette</i>	KAYAKALPA <i>Cure royale de réjuvenation</i>	SANKRANTI <i>Cure pour le changement</i>	NIVRUTTI <i>Séjour retraite ayurvédique</i>
23 au 29 mars ⁽²⁾ 30 mars au 5 avril ⁽¹⁾	16 au 22 mars			16 au 22 mars
6 au 12 avril ⁽¹⁾ 20 au 26 avril ⁽¹⁾ 27 avril au 3 mai ⁽²⁾			13 au 19 avril	
18 au 24 mai ⁽¹⁾ 25 au 31 mai ⁽²⁾	sam 10 au ven 16 mai	4 au 10 mai		sam. 10 au ven. 16 mai
1er au 7 juin ⁽¹⁾ 15 au 21 juin ⁽¹⁾	8 au 14 juin			8 au 14 juin
6 au 12 juillet ⁽¹⁾ 27 juillet au 2 août ⁽²⁾	20 au 26 juillet	13 au 19 juillet		20 au 26 juillet
3 au 9 août ⁽²⁾ 24 au 30 août ⁽¹⁾	17 au 23 août	10 au 16 août		17 au 23 août
31 août au 6 sept. ⁽¹⁾ 7 au 13 sept. ⁽¹⁾ sam. 13 au ven. 19 sept. ⁽¹⁾		28 sept. au 4 oct.	21 au 27 sept.	sam. 13 au ven. 18 sept.
12 au 18 octobre ⁽¹⁾ 19 au 25 octobre ⁽²⁾ 26 oct. au 1er nov. ⁽¹⁾	5 au 11 oct.			5 au 11 octobre
9 au 15 nov. ⁽¹⁾	2 au 8 nov.		16 au 22 nov.	2 au 8 novembre
(1) Basse saison 910 € (2) Haute saison 995 €	1 325 €	1 690 €	1 450 €	750 €

OPTIONS (en supplément) :

. 3 Shirodharas : 300 € . Panchakarma : 195 € . Pratiques de bien-être / détox : 75 €

- **Arrivée recommandée** : dimanche entre 13h et 15h
- **Départ** : samedi matin après le petit déjeuner à 8h30

Sauf semaines du 10 au 16 mai (arrivée le samedi après-midi départ le vendredi matin)

Il est fortement recommandé de séjourner au minimum 5 nuits sur place (6 nuits est préférable) pour fortifier les effets de la cure et augmenter durablement votre immunité

Inscrivez-vous

sur <https://www.tapovan.com/cures-ayurvediques#inscription>
ou par mail : cures@tapovan.com

Repas (forfait repas) :

- . Cure OJASKAR ou Séjour NIVRUTTI : 330 €
- . Cures spécialisées : (avec jus et tisanes ayurvédiques)
 - . KARSHAN ou SANKRANTI : 360 €
 - . KAYAKALPA : 410 €

L'alimentation est végétarienne et indienne, selon les principes de l'Ayurvéd.

Tous nos repas sont confectionnés avec des produits en grande partie biologiques et, en saison, à partir de légumes biologiques cultivés sur place.

Le prix indiqué est celui du forfait repas du dimanche soir (dîner inclus) au samedi matin (petit déjeuner inclus).

. **Prix à la carte** (pour tout repas supplémentaire) :

- petit déjeuner : 9 €
- déjeuner ou dîner : 29 €

Hébergement



Le centre Tapovan propose 2 catégories d'hébergement sur site :

. **Catégorie supérieure** : suite lumineuse ou chambre de luxe avec sanitaires privés

. **Catégorie standard** : chambre confortable avec sanitaires privés

Le linge de toilette est fourni en catégorie supérieure et standard

Catégorie	Prix par nuit	Forfait 5 nuits	Forfait 6 nuits	Nuit supplémentaire
Standard single	95 €	465 €	540 €	85 €
Standard double	105 €	500 €	570 €	90 €
Supérieure single	125 €	590€	690 €	105 €
Supérieure double	135 €	625 €	720 €	115 €

. **Pour une chambre individuelle** : s'il n'y a plus de place en chambre single, nous vous attribuerons une chambre double dans la catégorie de votre choix, vous serez bien sûr seul.e dans votre chambre



SOINS A LA CARTE selon les possibilités

ABHYANGA	95 €
Massage indien du corps avec des huiles ayurvédiques. Il harmonise et renforce la vitalité (48 mn)	
KANSU ®	65 €
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 (30 à 45 mn)	
KATI BASTI	130 €
Traitement ayurvédique contre le mal de dos. (30 mn)	
<i>Forfait 3 Kati basti</i>	250 €
JANU BASTI	130 €
Traitement ayurvédique contre le mal des genoux. (30 mn)	
<i>Forfait 3 Janu Basti</i>	250 €
KAYASEK	195 €
Bain d'huile avec application d'un filet régulier d'huile sur le corps. (40 mn)	
<i>Forfait 3 Kayasek</i>	390 €
KERALA MASSAGE	120 €
Massage indien (style Kerala) du corps et de la tête aux huiles ayurvédiques (60 mn)	
MARMA TCHIKITSA	125 €
Abhyanga avec stimulation des marmas (points clefs) (60 mn)	
PAGACHAMPI	70 €
Massage des jambes par pressions (30 mn)	
PATRASWEDAN	160 €
Massage aux pochons d'huiles et herbes chaudes. Décontracte, réchauffe les articulations et facilite la circulation de l'énergie (45 mn)	
PICHAULI	160 €
Modelage du corps entier aux huiles chaudes ayurvédiques à 4 mains (40 mn)	
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE AYURVEDIQUE	75 €
Stimulation des points réflexes des pieds	
SAUNDARYA, SOINS BEAUTÉ DU VISAGE	80 €
Soin du visage ayurvédique pour la beauté extérieure et intérieure (40 mn)	
SHASTISHALIPINDSWEDA	180 €
Soin du corps entier avec un mélange de riz chaud et d'herbes ayurvédiques. Il s'adresse tout particulièrement aux personnes ayant des problèmes d'articulations ou d'arthrite. <i>Uniquement en cure (30 mn)</i>	
SHIRCHAMPI	65 €
Massage de la tête et du visage aux huiles ayurvédiques (45 mn)	
SHIRODHARA	135 €
Application d'un filet régulier d'huile sur le front. Apaise le mental (40 mn)	
<i>Forfait 3 Shirodharas (règlement en une seule fois)</i>	300 €
SHITA VASTRA	50 €
Enveloppement de linges mouillés chaud ou froid. Excellent pour renforcer la santé. Associé au massage <i>udvartana</i> il a des effets amincissants (30 mn)	
SOINS POUR L'AMELIORATION DE LA VUE	90 €
Visage, dos et Kansu ® (50 mn)	
UDVARTANA	100 €
Massage tonique du corps avec un mélange de farine de pois chiche et plantes ayurvédiques. Nettoie la peau en profondeur et affine la silhouette (40 mn)	

et aussi selon les possibilités

Massage des mains et des bras (30 mn)	65 €
Massage du dos (30 mn)	65 €
Massage du ventre (30 mn)	65 €
Jaladhara (bain de jambes des circuits énergétiques (30 mn)	65 €
SAUNA (par personne)	30 €

MINI-CURES AYURVEDIQUES

RASAYANA	samedi 280 € - en semaine 320 €
SAUNDARYA	samedi 199 € - en semaine 215 €
En Option Shirodhara pour ces deux mini cures	supplément 130 €

ATELIERS MASSAGE SUR RV

- . Massage **Kansu** familial (120 mn) 170 € pour 2 pers.
- . **Auto-massage** (90 min) 150 € pour 2 pers.

AUTOUR DE LA NAISSANCE

- . **Massage préconception** 120 €
Pour préparer au mieux la venue de l'enfant qui va habiter pendant 9 mois dans le corps de sa maman (50 mn)
- . **Massage prénatal** 120 €
Massage femme enceinte (4^{ème} au 7^{ème} mois de grossesse) (50 mn)
- . **Yoga prénatal** pour femme enceinte (60mn) 95 €
- . **Massage postnatal** 120 €
Après la naissance, le corps de la maman a besoin d'éliminer les fatigues et tensions de la grossesse (50 mn)
- . **Atelier Shantala** 70 €
pour bébé à partir du 28^{ème} jour lunaire

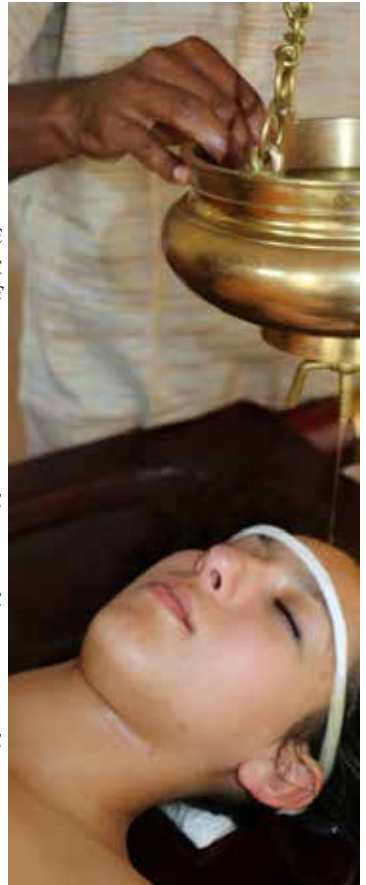
- . **ENTRETIEN AYURVEDIQUE** 80 €
Conseils en "Life Style" mode de vie, alimentation, yoga et soins ayurvédiques (45 mn)

YOGA

- . **Cours particulier** yoga personnalisé (60 mn) 75 €
- . **Cours collectif** 20 €
postures, respirations, relaxation (60 mn)
- . **Yoga Nidra** relaxation profonde du yoga (30 mn) 20 €
(séance collective avec la voix de Kiran Vyasa)

YOGA DES YEUX

- . **Atelier** pour aider à relaxer les yeux et se sentir mieux
Sur inscription - minimum 2 personnes (120 mn) 50 € /pers.





Librairie
Editions Adi Shakti
Produits ayurvédiques



et aussi

TAPOVAN Paris – 9 rue Gutenberg – 75015 – Paris

tapovan.paris@tapovan.com – 01.45.77.90.59