



TAPOVAN

Open University Yoga & Ayurvédha

fondé et dirigé par Kiran Vyas depuis 1982

2026

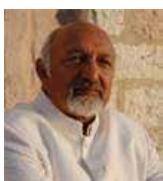
Cures ayurvédiques

TAPOVAN Normandie

65 route d'Anneville - 76540 - Sassetot le Mauconduit

www.tapovan.com - +33(0)2.35.29.20.21 - tapovan@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'Ayurvédâ. C'est ainsi qu'il fut le pionnier du développement de l'Ayurvédâ 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.

RECEVOIR à TAPOVAN

Présentation de TAPOVAN	4
Cures ayurvédiques	
<i>Cures ayurvédiques traditionnelles</i>	22
Printemps	14
Ojaskar	15
Karshan	16
Kayakalpa	17
Panchakarma	18
Nivrutti	19
Hiver	20
Nouvel An	21
<i>Cures ayurvédiques à thème</i>	22
<i>Corps et Mouvement :</i>	
1. Nitrya aradhana, Danse indienne	23
<i>Création et Expression</i>	
2. Sankranti, Sculpture et modelage	24
3. Poésie	25
4. Akriti, Dessin et peinture	26
5. Écriture intuitive	27
<i>Sagesse et Transmission :</i>	
6. Étude de la Bhagavad Gītā	28
7. Histoire et patrimoine	29
<i>Terre et Nourriture :</i>	
8. Maraîchage, lien à la terre et aux saisons	30
9. Sam Rasa, Cuisine ayurvédique, l'équilibre des saveurs	31
<i>Voix et vibrations :</i>	
10. El Canto, chant vibratoire	32
11. Sangeet, saveur du son	33
12. Mantras	34
<i>Mini-cure</i>	35
<i>Les différentes options de la cure</i>	36
 Événements	
Tout l'UNIVERS - Un JARDIN, Rencontres littéraires et artistiques	38
Nritya Aradhana, Danse et Musique	40
Colloque international de Yoga et d'Ayurveda	42
Management by consciousness	44
Vastu Shastra	46
 Renseignements pratiques	
Soins ayurvédiques et Massages à la carte	52
Dates et Tarif des cures	54
Hébergement	56

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 ou plus 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 trentaine 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.



La plage des Petites Dalles par le peintre Monet





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 : Krishna joueur de flûte avec son visage parfaitement détendu et intérieurisé, ainsi que la beauté des objets anciens de l'Inde.

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.

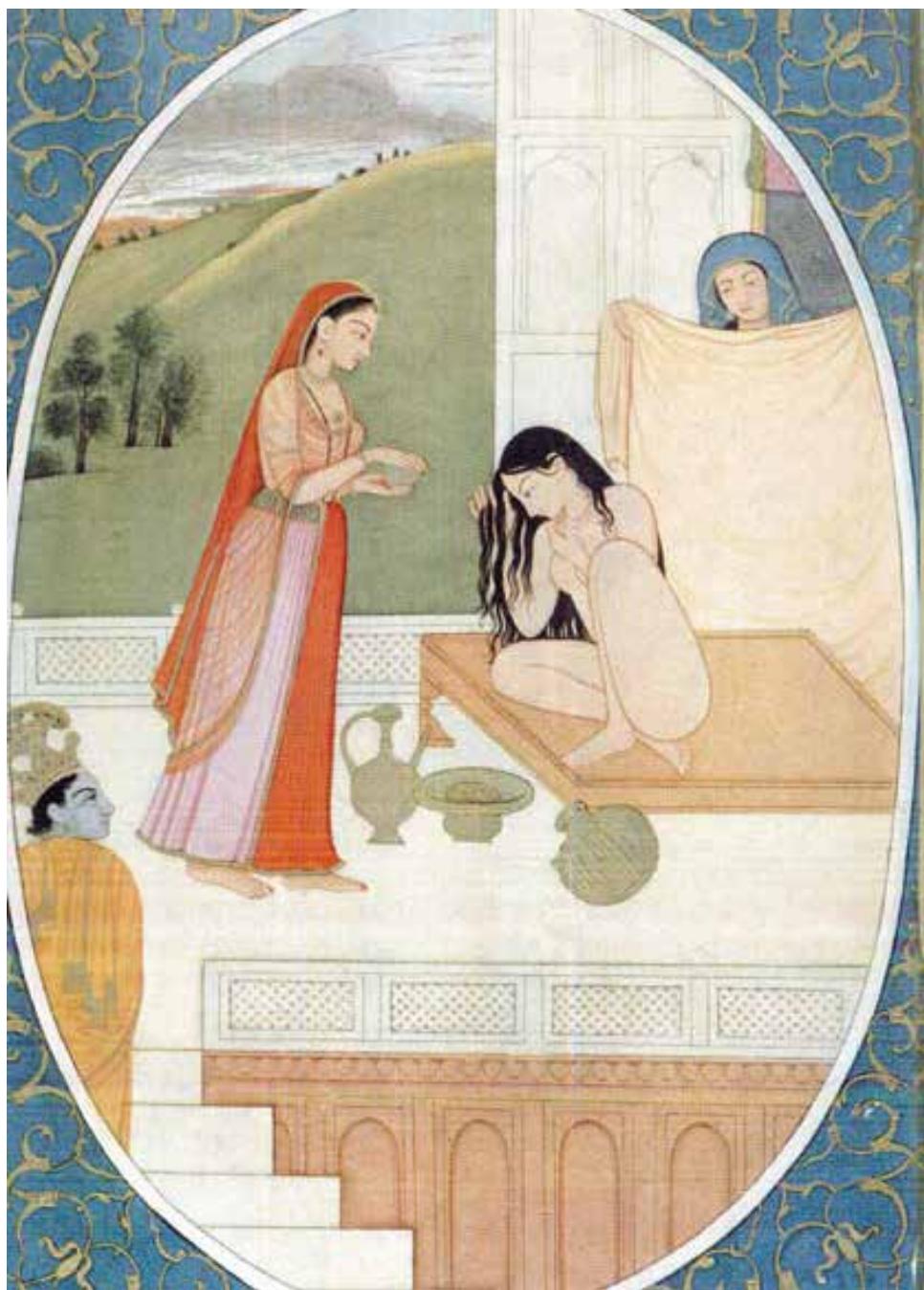
La mer et les falaises du Pays de Caux sont toutes proches. Elles vous invitent à la promenade, à humer l'odeur marine des algues et des coquillages, à porter au loin votre regard et à respirer à pleins poumons avant de retrouver la douceur et la chaleur de l'espace de cure.

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’ayurvédha 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'Ayurvédá, 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'Ayurvédá (5000 ans d'âge), propose bien plus qu'une simple remise en forme classique.



Une cure ayurvédique est plutôt un moment d' "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 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, 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 dédiée au massage. Le sauna se trouve dans un petit chalet nordique ainsi que l'espace “shirodhara”, une pièce décorée à l'orientale, pour l'équilibre et l'harmonie de l'esprit.





Vous pourrez également 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 cours de yoga des yeux , 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 Ménuhin» 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.

Les cures ayurvédiques sont des cures de bien-être.

Même si l'Ayurveda est une thérapie et médecine indienne, en France, nous ne pouvons en pratiquer que ses conseils et sa pratique de l'Art de vivre.

Pour les personnes ayant une maladie, il est nécessaire de consulter leur médecin traitant et de continuer leur thérapie parce qu'une cure ayurvédique ne remplace en aucun cas leurs soins de guérison, nous n'avons pas d'infrastructure ou de corps médical pour nous occuper d'elles.

**Tapovan,
un espace dédié à la santé et au bien-être
par les traditions ancestrales.**

Cure de Printemps

Accueillez le printemps, réveillez votre énergie

Le printemps est la saison idéale pour nettoyer l'organisme, relancer l'énergie vitale et repartir sur de nouvelles bases.

Inspirée de l'Ayurveda, la cure de Printemps vous accompagne dans un processus de détoxicification douce, profonde et naturelle.

Il est fortement conseillé de prendre option detox avec cette cure pour avoir plus d'efficacité mais vous pouvez choisir la cure simple si vous voulez simplement avoir relaxation et bien-être ...



Les bienfaits :

Détoxicification du corps et de l'esprit, allègement digestif et regain d'énergie
renforcement de l'immunité, Clarté mentale et équilibre émotionnel

Au programme :

Rituels quotidiens (*dincharya*). Massages et soins ayurvédiques quotidiens comme *abhyanga* (massage complet du corps), *kansu*, (massage de la plante du pied avec un bol fait d'un alliage de 5 éléments), *patraswedan* (massage aux pochons d'herbes ayurvédiques), etc. Exercices de respiration.

Alimentation ayurvédique de saison à base de menus detox et de recettes simples équilibrée avec les épices et accompagnée de tisanes.

Cette cure est idéale si vous ressentez :

Fatigue, lourdeurs, digestion lente et que vous avez besoin de renouveau, de clarté et de motivation et envie d'un accompagnement naturel et bienveillant !

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'ayurvédâ 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'ayurvédâ, 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. Laissez-vous emporter par le SHASTISHALIPINDSWEDA, un massage aux pochons de riz au lait apaisant ou le PATRASWEDAN, masage aux pochons d'herbes ayurvédiques. Et bien sûr, découvrez l'harmonie profonde du KANSU ®, un masage 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.

KARSHAN la cure d'amincisement

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 affinants pour la silhouette, issus de la tradition ayurvédique comme :

- Udvartana (massage à la farine de pois chiches),
- Shita vastra (linge mouillé),
- Abhyanga spécial karshan,
- Shasthalipindsweda,
- Kansu ®,
- Sudation etc.

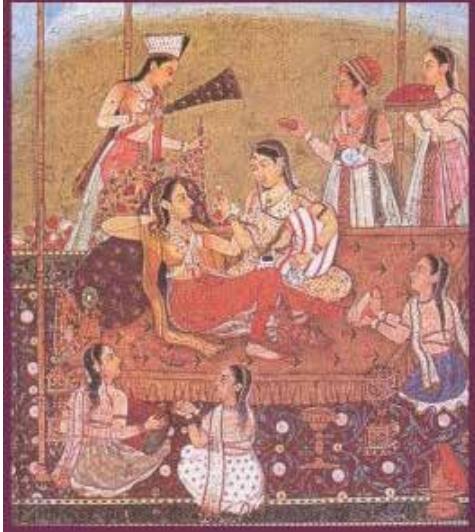
Yoga, repas adaptés, tisanes, jus et compléments ayurvédiques sont au programme de cette cure pour renforcer les bienfaits des massages et agir efficacement sur le métabolisme.



KAYAKALPA

la cure royale de détoxification et de réjuvénation

*Kaya signifie corps,
Kalp signifie transformation – rajeunissement.*



C'est la cure
des maharajas et des maharanis,
une cure de réjuvénation,
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, Shastishalipindsweda, Kesardudh (massage au lait safrané), Kansu ®, Abhyanga sapta sthiti (massage des sept postures, sudation. etc.

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

Séjour Nivrutti *le séjour ayurvédique*



Pravrutti signifie action, activité et Nivrutti signifie Repos.

Plongez dans l'art du repos !

Ces deux mots sont intimement liés dans la pratique du yoga et de l'ayurvédha : 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 *Kansu* (massage des pieds au bol) à *Patraswedan* (massage aux pochons de plantes ayurvédiques) etc ... pour plonger dans une relaxation totale.

Expérimenez 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.

PANCHAKARMA

Un des moyens les plus profonds et les plus efficaces qu'offre l'Ayurveda pour purifier, régénérer et rééquilibrer le corps et l'esprit

Les 3 phases de la cure Panchakarma



1. La préparation

Par des soins ciblés (massages, sudation...), vous préparez votre corps à éliminer les toxines en douceur.



2. Le nettoyage profond

C'est la phase centrale du Panchakarma : évacuation des toxines à travers des méthodes



3. La réjuvénation

Une période de fortification pour recharger vos énergies vitales, renforcer votre immunité et intégrer les bienfaits en douceur.

1. Éliminer les toxines (Āma) : au fil du temps, notre organisme accumule des toxines dues à une alimentation inadaptée, stress, pollution ou encore des émotions refoulées. Le Panchakarma aide à nettoyer en profondeur les tissus, les canaux (srotas) et les organes, favorisant ainsi une meilleure assimilation et une santé durable.

2. Rétablir l'équilibre interne du corps : condition essentielle pour prévenir les maladies et retrouver un bien-être global.

3. Renforcer l'immunité (Ojas) : Après l'élimination des toxines, le corps se régénère plus efficacement. Le Panchakarma nourrit les tissus profonds (dhatus), ce qui renforce l'énergie vitale et la résistance aux maladies.

Chaque cure est accompagnée par des thérapeutes ayurvédiques expérimentés, formés par Kiran Vyas, fondateur de Tapovan, et s'inscrit dans une vision globale de la santé, du yoga et de la conscience.

Prenez ce temps pour vous.

Offrez à votre corps et à votre esprit le cadeau du renouveau.

Cure d'Hiver pour renforcer son immunité

Plongez dans l'art du repos !

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



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

Expérimitez 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'intérieurisation. 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'intérieurisation*

Cure NOUVEL AN
pour démarrer une année avec le bien-être de l'Ayurvédâ

Commencer l'année avec un corps et un esprit dans une meilleure forme

*Pour entrer dans la nouvelle année avec le plein
d'Energie, d'Espoir, d'Enthousiasme et de Joie de Vivre !*



*Au lieu de simplement souhaiter à chacune et chacune
une Bonne santé, Joie et Prospérité :*

Réalisez cette Santé !

Créer cette Joie de vivre et cet Enthousiasme !

*Ce n'est pas qu'un souhait, ce n'est pas qu'un cadeau
mais ce sera une réalité vécue d'une façon authentique !*

nombre de places limitées

NOUVEAU
les cures à thème de TAPOVAN
Un voyage de santé, de création et de connaissance

*Cette année Tapovan marie le corps et l'esprit
en associant différents thèmes pendant votre temps libre de la cure
autour des arts et de la culture, de la philosophie ou de la cuisine ayurvédique*

Offrez-vous un temps de ressourcement profond, où le soin du corps s'unit à l'exploration de l'esprit et à l'expression créative.

Cette cure ayurvédique est accompagnée de stages artistiques, culturels ou pratiques proposés pendant les temps libres, pour nourrir toutes les dimensions de l'être.

La Cure Ayurvédique

Inspirée de la sagesse millénaire de l'Ayurveda, la cure vise à :rééquilibrer les doshas purifier le corps et l'esprit, retrouver vitalité, clarté et sérénité.

Elle s'appuie sur

soins ayurvédiques

alimentation consciente et adaptée

rythme doux, respectueux du corps

temps de repos, de silence et d'intégration

Cette année, chaque participant est libre de composer son parcours selon ses élans et son aspiration spendant son temps libre en fonction du thème de la semaine :

Corps et Mouvement : 1. **Nitrya aradhana**, Danse indienne

Création et Expression : 2. **Sankranti**, Sculpture et modelage

3. Poésie

4. **Rupavidya**, Dessin et peinture

5. Écriture intuitive

Sagesses et Transmission : 6. Étude de la Bhagavad Gītā

7. Histoire et patrimoine

Terre et Nourriture :

8. Maraîchage, lien à la terre et aux saisons

9. **Sam Rasa**, Cuisine ayurvédique, l'équilibre des saveurs

Voix et vibrations :

10. **El Canto**, chant vibratoire

11. **Sangeet**, saveur du son

12. Mantras

Venez vivre une expérience globale

*Chaque semaine de cure thématique est une invitation
à ralentir, écouter, créer, comprendre et célébrer la vie dans toutes ses formes*

*Dans un cadre propice au calme, à la beauté et à la présence,
chaque journée devient un chemin d'harmonie entre le corps, le cœur et l'esprit
avec des animateurs passionnés de leur art et culture.*

NOUVEAU : Cure NRITYA ARADHANA

Corps et Mouvement

une cure ayurvédique traditionnelle sous le signe de danse indienne !

Quand le mouvement devient soin, et que l'énergie devient danse.

Venez découvrir comment l'Ayurveda, science ancestrale du corps et de l'énergie, vient sublimer cet art vivant par les massages et soins ayurvédiques traditionnels de l'Inde et entrez dans l'univers de la danse indienne, où chaque geste, chaque regard, chaque rythme raconte une histoire...

Une expérience unique où le corps retrouve son harmonie naturelle

Initiation à la danse indienne traditionnelle: mudras, expressions, pas fondamentaux, rythmes...

Une découverte profonde ou un perfectionnement, selon votre niveau.



Comprenez comment le corps s'équilibre grâce aux massage et au rythme, à la posture, à la vibration.

Travail du souffle & de l'énergie (Prana)



Mouvements synchronisés au souffle, centrage, ancrage, expansion de l'espace intérieur. Expression, joie et éveil intérieur
La danse comme thérapie, exutoire, célébration.

Pour renouer avec votre corps et réveiller votre énergie vitale

Pour découvrir la sagesse de l'Ayurveda à travers l'art et les massages ayurvédiques

**Pour libérer l'expression, la joie et la créativité
Pour vivre un moment, profond et vibrant**

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 créatif

Ateliers de sculpture :

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

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



Venez vivre la **cure poésie**
qui allie bien-être etc créativité

**une cure Ayurvédique accompagnée
d'ateliers de Poésie
une parenthèse de bien-être,
de créativité et de reconnexion à soi**

Offrez-vous un temps de ressourcement profond alliant les bienfaits ancestraux de l'Ayurveda et la puissance libératrice de l'écriture poétique.

L'approche holistique de la cure ayurvédique pour rééquilibrer le corps et l'esprit :

- . Alimentation ayurvédique
- . Soins corporels traditionnels
- . Pratiques douces (respiration, relaxation)
- . Temps de repos et de 'rendez-vous avec soi-même'

Cette cure vous invite à ralentir, à écouter vos propres rythmes et à retrouver vitalité et clarté intérieure



Ateliers de poésie

Accompagnés par une poétesse francophone contemporaine dont l'écriture sensible explore l'intime, la mémoire et le rapport au monde par une célèbre poétesse, laissez émerger votre créativité à travers des ateliers d'écriture poétique, accessibles à tous, sans prérequis.

Écriture intuitive et sensorielle

Jeux poétiques et inspirations guidées

Exploration des émotions et de l'imaginaire

Partage bienveillant (facultatif)

L'écriture devient un espace d'expression, de transformation et de douceur.

Cette cure est recommandée :

pour toute personne en quête de bien-être global,

pour les amoureux des mots, débutants ou confirmés et

pour celles et ceux qui souhaitent prendre soin d'eux autrement

Prenez soin de votre corps, nourrissez votre esprit, laissez parler votre poésie

Nouveau Cure AKRITI
Science de la forme, Ateliers de dessin & AYURVEDA



la cure où l'art et la conscience se rencontrent
Un voyage intérieur où la création révèle et l'Ayurveda guide.

Dans cette expérience unique, nous unissons la sagesse millénaire de l'Ayurveda à la puissance créative du dessin et de la peinture, pour éveiller votre intuition, harmoniser vos émotions et révéler votre énergie profonde, renforcer votre lumière d'immunité

Au programme : Ateliers de dessin guidés

Laissez votre main suivre votre souffle, vos émotions, vos couleurs intérieures. Apprenez à peindre non pas pour "faire beau", mais pour vous reconnecter à votre véritable énergie. Découvrez les couleurs associées, comment apaiser par les formes, comment réchauffer par les textures, comment canaliser la couleur grâce aux nuances.

L'art et les massages deviennent alors des outils d'équilibrages subtils et profonds

Dessiner pour apaiser le mental et pour équilibrer le système nerveux,
créer pour retrouver fluidité, stabilité et joie.

Un moment de recentrage unique associés aux profonds massages ayurvédiques qui ressourcent et régénèrent

Une immersion complète où tout est fait pour harmoniser corps, esprit et énergie.

Pour explorer vos émotions en douceur, Pour éveiller votre créativité et révéler votre intuition, Pour vous offrir un espace de calme, de beauté et de transformation,

Pour unir sagesse ayurvédique et expression artistique

Quand l'art devient soin, la couleur devient énergie et la création devient guérison.

Rejoignez-nous pour une expérience artistique et ayurvédique unique.

CURE AYURVÉDIQUE et ateliers d'ÉCRITURE avec Olivier Germain-Thomas



Offrez-vous une parenthèse
de bien-être, de ressourcement
et de créativité, en alliant
la sagesse millénaire de l'Ayurveda
et la puissance de l'écriture.

La Cure Ayurvédique :

Une expérience holistique inspirée de la tradition indienne visant à rééquilibrer le corps et l'esprit : soins et massages ayurvédiques traditionnels. Conseils en hygiène de vie. Yoga et relaxation. Alimentation ayurvédique adaptée la cure

Ateliers d'écriture

animés par Olivier Germain-Thomas

Écrivain, journaliste et producteur de radio, Olivier Germain-Thomas est un grand connaisseur des traditions spirituelles et culturelles de l'Inde. Auteur de nombreux ouvrages, il propose une approche sensible et inspirante de l'écriture, accessible à tous.

Les ateliers invitent à :

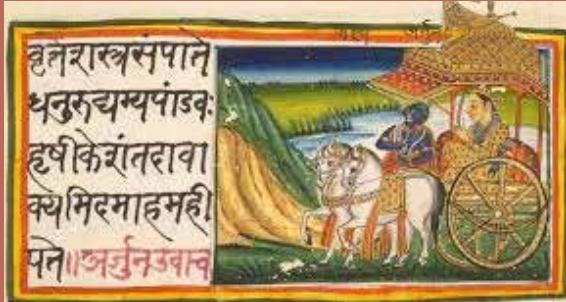
Explorer sa créativité. Développer son imaginaire. Mettre en mots ses ressentis et expériences. Partager dans un cadre bienveillant

**Ouvert à tous, débutants ou confirmés,
souhaitant prendre soin d'eux
et explorer l'écriture comme chemin intérieur**

NOUVEAU : Cure Mantras/ Enseignement de la Baghavad Gita résonance sacrée

*Une semaine de cure ayurvédique traditionnelle
pour retrouver le sens universel de la Vie*

Même si c'est un texte ancien, la Gita apporte des bienfaits très modernes, utiles dans



*la vie quotidienne , associés aux massges ayurvédiques
Pour*

- 1. L'apaisement du mental** (la Gita aide à comprendre l'origine de la confusion, de l'angoisse et du doute et propose des outils pour garder l'esprit clair et centré, même dans les situations difficiles, donc moins de stress et plus de stabilité intérieure).
- 2. Développer sa clarté et sa prise de décision** (la Gita montre comment agir avec discernement quand on est paralysé par le doute, elle aide à prendre des décisions alignées, justes et non impulsives).
- 3 . Une compréhension profonde du Yoga** et de ses différents chemins (action juste,- cœur et de dévotion,connaissance, dhyana).
- 4. Renforcer son éthique personnelle** , la notion du devoir juste, d'intégrité et d'action responsable. Elle aide à rester aligné dans ses valeurs.
- 5. Une meilleure connaissance de soi** (la nature du soi, de l'âme (Atman) et différence entre le moi profond et l'égo. Pour une meilleure connaissance de soi, et plus de confiance intérieure).
- 6. L'apaisement émotionnel** : En comprenant l'origine des peurs, colères et attachements, la Gita propose une voie de libération émotionnelle.
Elle apporte une grande sérénité.
- 7. Un texte inspirant pour la vie entière** : On y revient à chaque âge, à chaque étape, et la parole de est toujours adaptée comme une boussole intérieure qui accompagne toute la vie.

Une cure ayurvédique hors du commun

Cure Ayurvédique et Découverte de la Côte d'Albâtre

Histoire et patrimoine

Offrez-vous une parenthèse de ressourcement alliant soins ayurvédiques, temps de repos et découverte du patrimoine de la Normandie

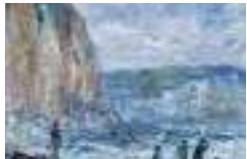


À Tapovan,
la cure se vit au rythme du bien-être,
de la nature et de la culture.

Au programme :

Soins ayurvédiques traditionnels
Alimentation et pratiques douces
Temps de détente et de recentrage

Sorties accompagnées nature et découvertes locales



Exploration du patrimoine et des paysages normands

Découverte de la Côte d'Albâtre : de Sassetot-le-Mauconduit aux falaises de la Côte d'Albâtre.

- Fécamp** : du Palais Bénédictine au parc éolien en mer.
- Escapades dans les sites remarquables** comme : Étretat, jusqu'au plus beau village de Normandie qu'est Veules-les-Roses, ...
- En soirée** : Présentation en images de la Côte d'Albâtre

Une expérience unique entre bien-être, nature et culture

Cure Ayurvédique et Ateliers Maraîchage

Reconnectez votre corps et la Terre

Vivez une expérience unique alliant bien-être intérieur et retour à la nature



*À Tapovan, en Normandie,
nous vous invitons à prendre soin de vous tout en apprenant
à cultiver la Terre et votre corps, au rythme des saisons.*

Au programme :

- Soins ayurvédiques traditionnels** : massages, rituels et alimentation adaptée. Pratiques douces et moments de recentrage, yoga et temps de relaxation
- Ateliers maraîchage :**

Comprendre le sol, semer, planter et récolter selon les saisons

Comprendre la saisonnalité et les cycles naturels

Apprendre à cultiver le corps et la Terre en harmonie

Développer connaissances pratiques en jardinage bio

Favoriser un mode de vie plus sain et respectueux de l'environnement

Une expérience globale

Reconnecter corps et esprit

Se ressourcer dans un cadre naturel

Découvrir les pratiques ancestrales ayurvédiques et agricoles

Créer un lien concret avec la Terre et les saisons

NOUVEAU : Savourez la cure SAM RASA

Une cure traditionnelle
associé à l'art culinaire ayurvédique
pour nourrir le corps, l'esprit... et les sens.

Sam signifie harmonieux équilibré

Rasa est l'essence, la saveur; c'est aussi le premier tissu qui nourrit tous les autres tissus de notre corps et notre immunité.

Pour recevoir les soins de la cure ayurvédique Ojaskar traditionnelle



Pour apprendre et savourer les recettes ayurvédiques
qui invitent et l'harmonie des saveurs,
et procurent la nourriture parfaitement équilibrée à chacun
tout au long de la vie pour une meilleure santé et bien-être
et pour un gout subtil et inégalé

Un programme savoureux



Ateliers de cuisine ayurvédique :

guidés par une grand chef indien réputé pour ses goûts subtils et ingalés , découvrir et pratiquer tout l'art culinaire de l'ayurvéda éveiller vos sens et vos papilles, venez découvrir cet art culinaire ancestral et ou redécouvrez cet art pour éveiller votre imagination.

Profitez de chaque semaine de cure ayurvédique
pour découvrir tout l'art culinaire de l'Ayurvéda
Rejoignez-nous pour une expérience transformante
qui allie bien-être, créativité et saveurs



NOUVEAU : la cure EL CANTO

Le massage et le chant s'associent pour faire vibrer le corps et l'esprit au travers de pratiques de bien-être.

Tout est vibration !

Notre corps est un instrument de musique émetteur de sons variés.

Chaque son agit tel un massage sur tous les tissus qui nous constituent, même en profondeur. Chanter, c'est se faire du bien ainsi qu'aux personnes autour de nous. Car nous sommes émetteurs et récepteurs.

La cure EL CANTO agit sur trois dimensions fondamentales de l'être :

- . Le corps physique : par 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.

Aux sources de l'inspiration



Ateliers de chant basés sur la conscience corporelle du corps - instrument de musique. Des exercices basés sur la conscience corporelle permettent de comprendre comment jouer de cet instrument en le respectant et en l'affinant. Cette approche se base sur le ressenti personnel afin que chacun développe les outils qui lui correspondent le mieux.

NOUVEAU : la cure SANGEET cure ayurvédique et Saveur du Son

En sanskrit, le mot “Sangeet” signifie « musique » ou «art du chant». C'est une toute nouvelle cure pour recevoir les soins ayurvédiques traditionnels de l'ayurvéda goûter la saveur du son

Avec l'artiste Mitchelée

Offrez-vous une parenthèse unique de bien-être et d'harmonie, où le soin du corps rencontre la musique. À Tapovan, en Normandie, découvrez l'alliance de soins ayurvédiques traditionnels et d'expériences sonores immersives, pour cultiver votre équilibre intérieur et votre sérénité.

Au programme

Cure ayurvédique : massages, rituels, alimentation ayurvédique

Saveur du Son – Sangeet : méditations sonores, chants et vibrations avec l'artiste Mitchelée

Moments de recentrage : yoga et relaxation guidée

Découverte du lieu et de la nature : promenades, jardins et ressourcement

Pourquoi participer ?

Réharmoniser corps, esprit et énergie

Expérimenter le pouvoir thérapeutique du son et de la vibration

Se reconnecter à soi-même et à la nature dans un cadre paisible

Vivre une expérience sensorielle complète alliant soins, musique et nature

Une expérience unique : équilibre, musique et nature



Mitchelée est une chanteuse, conteuse et pédagogue de la voix/voie, reconnue pour son travail alliant chant traditionnel et exploration sonore profonde. Grande voyageuse, elle chante dans diverses langues et traditions, explorant le lien entre voix, silence et présence

«Un seul son suffit parfois à ouvrir le ciel ...»

Nouveau : Cure MANTRA

Offrez-vous une parenthèse de bien-être et de sérénité,
où le soin du corps rencontre le pouvoir vibratoire des mantras.



À Tapovan,
découvrez l'alliance
de soins ayurvédiques traditionnels
et d'expériences sonores et vibratoires,
pour harmoniser corps, esprit et énergie.

Au programme

. **Cure ayurvédique** : massages, rituels et alimentation ayurvédique



Ateliers de mantras : chant et méditation vocale pour harmoniser énergie et émotions

Pratiques douces : yoga, relaxation et temps de recentrage

Connexion à la nature : promenades et moments de ressourcement dans un cadre paisible

pour

Rééquilibrer corps et esprit

Apprendre le pouvoir du son et de la vibration

Se reconnecter à soi-même et à la nature

Vivre une expérience sensorielle complète, entre soins et chant

une expérience unique : équilibre, voix et nature



MINI-CURE

**Si vous n'avez pas le temps
de faire une cure 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

**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 bras et des mains,
- Sudation visage
- *Patraswedan* (massage à l'huile chaude puis avec des pochons de plantes ayurvédiques)

EN OPTION pour cette mini cure:
Shirodhara (filet d'huile tiède sur le front dans un mouvement de balancier)
pour éliminer stress, fatigue et tension



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

LES DIFFÉRENTES OPTIONS DE CURE AYURVÉDIQUE



SHIRODHARA, le calme intérieur

Le Shirodhara est l'application d'un filet régulier d'huile sur le front. C'est un soin d'excellence pour calmer et apaiser le mental.

Le poids du liquide, appliqué régulièrement pendant le temps du traitement, influence la respiration crânienne. Il apporte une détente profonde du mental.

Il est conseillé dans les problèmes chroniques tels que maux de tête, insomnies, vertiges, et bien sûr le stress, il aide également au lâcher-prise.

Un seul Shirodhara n'ayant pas d'effet en tant que tel (sauf pour une découverte), les grands vaidyas et professeurs des universités d'Ayurvédha de l'Inde nous ont conseillé de le faire par série de 3, suivant le principe : "le premier pour nettoyer, le second pour guérir et le troisième pour stabiliser". Afin d ne pas rajouter au prix de la cure, il est proposé en option aux personnes désirant vivre cette une expérience profonde de calme intérieur.

Il est fortement recommandé aux personnes stressées

DETOX / BIEN-ETRE



Apprendre et pratiquer les soins quotidiens pour booster votre immunité avec l'ayurvédha

Ces soins vont principalement travailler sur la sphère ORL pour éliminer toutes sortes de virus et bactéries et les empêcher d'entrer dans notre corps.

Des jus et tisanes ayurvédiques vous seront proposés en compléments.

PANCHAKARMA, la purification profonde de l'ayurvédâ



Littéralement, pancha signifie cinq et karma signifie action ; ce sont donc les cinq actions de purification.

Il se pratique en trois phases :

1) purva karma : La pratique de panchakarma commence par la partie pré-paratoire, c'est-à-dire l'oléation et la sudation. L'oléation a pour objectif de dissoudre les toxines et de les ramener dans le tube digestif, d'où elles peuvent être éliminées complètement. L'oléation a ainsi la capacité de pénétrer jusqu'aux racines des problèmes, même s'ils sont anciens ou chroniques, et d'amener les toxines accumulées vers leur élimination. L'oléation externe est donnée par des massages comme Abhyanga etc. La sudation est une méthode naturelle pour permettre au corps d'éliminer les toxines.

2) pradhana karma

Ce sont les cinq actions de purifications internes de l'organisme, un peu comme quand on emmène sa voiture chez le garagiste pour faire une vidange complète et **repartir à neuf !**

3) paschata karma

C'est la partie du traitement qu'il faut faire après les traitements principaux. Il s'agit de respecter un certain nombre de conseils de diététique, et de pratiquer certains exercices physiques.

La principale action du *panchakarma* est d'**équilibrer les doshas** en **fortifiant les dhatus** (tissus) et en permettant une bonne **élimination** de tous les **malas** (toxines).

On l'utilise aussi dans l'ayurvédâ en préparation à une intervention chirurgicale ou avant toute opération ou avant tout changement de vie..

Il nécessite un entretien ayurvédique (*par téléphone*) avant le début de la cure ainsi qu'une diététique alimentaire adaptée.

Le Panchakarma est réservé aux personnes ayant déjà effectué une cure ou ayant suivi des stages de Yoga avec pratique des kriyas.

Le logement sur place à TAPOVAN est **obligatoire**.

Les grands événements de TAPOVAN



1. Tout l'Univers - Un Jardin

2. Nritya Aradhana

3. Colloque international de Yoga et d'Ayurveda

4. Management by Consciousness

5. Vastu Shatra



TOUT L'UNIVERS - UN JARDIN ESPACE - AKASHA

22ème édition

**UN FESTIVAL CONSACRÉ À LA LITTÉRATURE,
L'ART, LA MUSIQUE, LA PHILOSOPHIE ET
L'ENVIRONNEMENT**

22 - 24 MAI 2026

65 ROUTE D'ANNEVILLE - 76540 SASSETOT LE MAUCONDUIT

+33(0)2 35 29 20 21 - TAPOVAN@TAPOVAN.COM

WWW.TAPOVAN.COM

Tout l'UNIVERS - Un JARDIN

Rencontres artistiques et littéraires

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

«Tout l'UNIVERS - Un JARDIN» initié par Kiran Vyas, vous invite à explorer le thème

AKASHA, l'ESPACE

pour réfléchir ensemble à une harmonie entre notre jardin intérieur et notre lien avec la nature et l'espace

Save the Date !

Du vendredi 22 mai à 14h au dimanche 24 mai à 14h

*Depuis sa première édition en 2003,
«Tout l'UNIVERS - Un JARDIN»
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, Danielle Rousseau, Bernard Weber, Pr Belpomme, Francis Busigny, Jean-Eric Aubert, Thierry Gaudin etc. .



NRITYA ARADHANA

quand le mouvement devient lumière, énergie et dévotion
Musique et Danse

Un grand événement autour de la danse indienne
suivi d'une master classe et d'un stage
avec les danseurs invités spécialement pour cet événement

Nṛtya signifie danse, art du mouvement, danse sacrée, danse expressive. Ce terme désigne la danse classique indienne, notamment dans sa dimension spirituelle, rituelle et symbolique. Ārādhana signifie adoration, offrande, dévotion, célébration. C'est l'acte de se relier au divin à travers une pratique : chant, rituel, méditation, invocation ou art.

Nṛtya Ārādhana est l'idée que la danse n'est pas seulement esthétique : c'est un offrande du corps, du souffle, de l'énergie et du cœur. C'est une danse comme un acte sacré, comme une connexion au Divin.

On la retrouve notamment dans le Bharatanatyam, l'Odissi, le Kathak, les danses rituelles indiennes en temple. L'artiste ne danse pas pour être vue, elle danse pour offrir, pour invoquer, pour honorer.



Save the date !

samedi 15 à 10h au **dimanche 16 août** à 14h

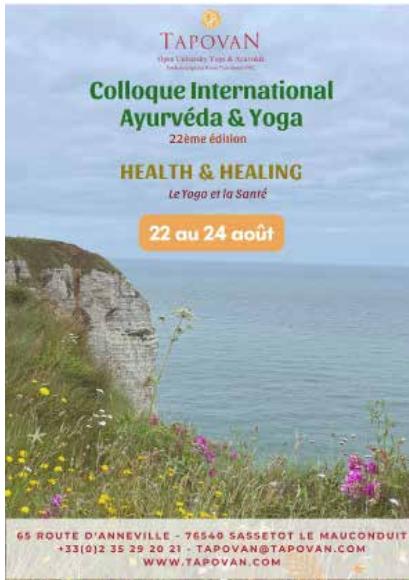
suivi d'une master classe le dimanche 16 aaoût de 14h à 17h

et d'un stage de danse indienne du diumanche 16 à 17h au vendredi 21 aooût à 17h



COLLOQUE INTERNATIONAL DE YOGA ET D'AYURVEDA

Rencontres avec des experts internationaux en Yoga et en Ayurvéda



Explorez l'univers de l'Ayurveda et du Yoga avec des experts internationaux, des ateliers inspirants et des sessions de yoga.

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 21 à 14h au dimanche 23 août à 14h
HEALTH and HEALING
le yoga et la santé



MANAGEMENT by CONSCIOUSNESS

Un management humain, aligné et conscient

Un rendez-vous inspirant pour prendre du recul, questionner ses pratiques et développer un leadership conscient au service d'organisations plus vivantes, responsables et durables.

UNE EXPÉRIENCE TRANSFORMATRICE

- Ateliers expérientiels immersifs
- Conférences inspirantes animées par des intervenants engagés
- Tables rondes interactives favorisant le partage et l'intelligence collective
- Espaces de dialogue, d'échange et de co-création
- Focus spécial : « Empowering Women »

AU CŒUR DU PROGRAMME

Conscience et qualité de la prise de décision

Leadership aligné, éthique et responsable

Intelligence collective et coopération

Sens, valeurs et performance durable

Les relations humaines comme levier clé du management

POUR QUI ?

Managers, dirigeants et entrepreneurs en quête de sens

Professionnels RH, coachs et acteurs du changement

Toute personne souhaitant contribuer à un management plus conscient et responsable

UNE EXPÉRIENCE À VIVRE PLEINEMENT

Des repas végétariens festifs sont inclus, mettant à l'honneur une cuisine saine, joyeuse et conviviale, en parfaite cohérence avec les valeurs de l'événement.

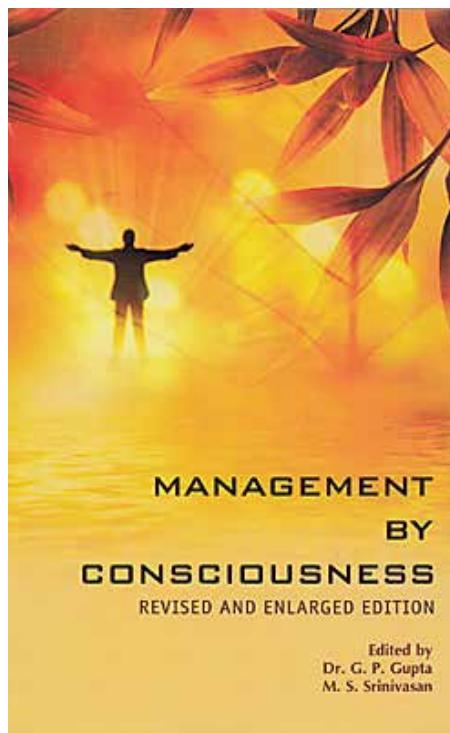
POURQUOI NOUS REJOINDRE ?

Prendre de la hauteur sur vos pratiques managériales

Vivre des moments forts et profondément transformateurs

S'enrichir de regards inspirants et complémentaires

Renforcer votre engagement professionnel et personnel



VASTU SHASTRA

L'art de vivre en harmonie avec les énergies cosmiques

un week-end immersif

pour comprendre, ressentir et intégrer les principes du Vastu Shastra
dans nos espaces de vie et de travail,
et explorer l'influence de l'espace sur la santé, l'équilibre,
la prospérité et la conscience.

AU PROGRAMME

- Un hommage au Dr Prabhat Poddar, grand pionnier du Vastu et de la géobiologie moderne du XXI^e siècle
- Ateliers pratiques et expérientiels
- Conférences inspirantes
- Tables rondes interactives
- Temps de partage, de rencontre et de connexion

THÉMATIQUES ABORDÉES

- Les fondements du Vastu Shastra
- Les cinq éléments et les directions cosmiques
- Les énergies subtiles et leur circulation dans l'habitat
- L'harmonisation de la maison, du lieu de travail et des espaces de vie
- L'alignement entre l'être humain, la Terre et le cosmos

À QUI S'ADRESSE CET ÉVÉNEMENT ?

Toute personne souhaitant harmoniser son lieu de vie

Architectes, géobiologues, décorateurs, professionnels du bâtiment

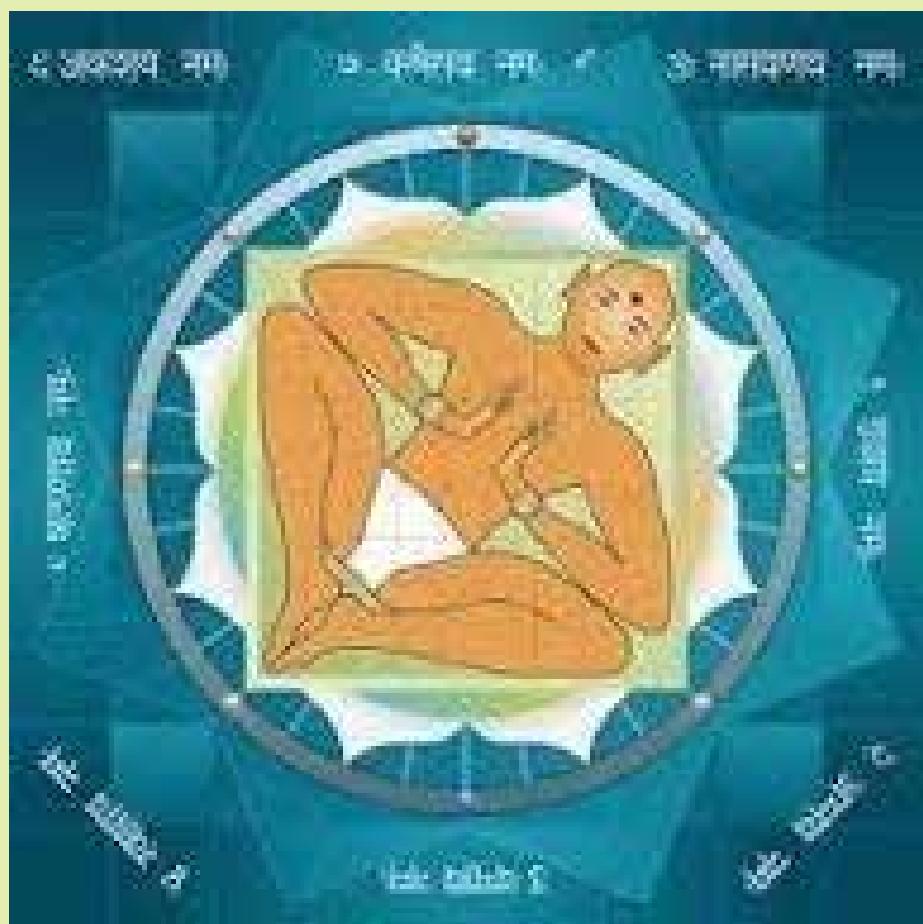
Thérapeutes, énergéticiens, praticiens du soin

Toute personne sensible à l'énergie des lieux et au lien entre espace et bien-être

Des repas végétariens festifs sont inclus, proposant une cuisine consciente, joyeuse et nourrissante, en résonance avec les énergies du lieu.

POURQUOI PARTICIPER ?

- Prendre du recul sur vos pratiques
 - Vivre des expériences profondes et transformatrices
 - Vous inspirer de regards et d'approches variés
- Nourrir votre engagement personnel et professionnel



RENSEIGNEMENTS PRATIQUES



Accueil

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

- **Cures:** dimanche entre 11h30 et 14h30
- **Mini-cures :** samedi à partir de 8h30

Les chambres ne seront disponibles qu'à partir de 13h

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'Ayurvédâ.
- 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.

Inscriptions et frais

- Le montant d'un séjour comprend :
soins + repas + hébergement + taxe séjour ($0,88 \text{ € / jour}$)
- **Pour que votre inscription soit prise en compte, le règlement des arrhes est obligatoire**



Pour venir

- **En Voiture** : Sassetot-le-Mauconduit (croisement D 925 et D 5)
- **En Train**

Prendre un train à la gare de Paris St-Lazare en direction du Havre. Changer à Bréauté-Beuzeville pour prendre un train ou un bus jusqu'à Fécamp et prendre un taxi pour vous rendre à Tapovan (à 15 mn)

ou descendre à Yvetot (*une station avant Bréauté Beuzeville, ce qui évite le changement*) et prendre un taxi pour vous rendre à Tapovan (à 30 mn)

attention : La réservation est à faire par vous-même car il n'y a pas de station de taxis en gare

Taxis conseillés :

- *Taxi d'Albâtre 06.03.63.13.09*
- *Taxi des Terres Neuves 06.49.30.17.16*
- *Taxi des Hautes Falaises 02.35.10.85.88 ou 06.12.09.52.78*

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.

o entre 21 jours et 8 jours avant

- . 60 € seront conservés pour les frais de dossier.
- . La totalité des arrhes sera conservée par TAPOVAN /ADI SHAKTI (sauf présentation d'un certificat médical et d'une demande écrite justificative).
- . Dans ce cas, le report sur un autre séjour est possible dans la limite d'une année.

o moins de 8 jours avant

- . 60 € seront conservés pour les frais de dossier.
- . Arrhes non remboursables et non reportables.

Toute semaine commencée (*cure ayurvédique, stage ou formation*) 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 :
. 12 € pour le petit déjeuner . 36 € le déjeuner et 29 € 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*), un peignoir et une paire de chausures ou chausson facilement enfila

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

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



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 ®	70 €
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 €
Traitements ayurvédiques contre le mal de dos. (30 mn)	
<i>Forfait 3 Kati basti</i>	250 €
JANU BASTI	130 €
Traitements ayurvédiques 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 TCHIKITSAA	130 €
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	80 €
Stimulation des points réflexes des pieds	
SAUNDARYA, SOINS BEAUTÉ DU VISAGE	90 €
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>	
SIDDHI SAPATA	
Massage des sept postions (uniquemen apres 3 jurs de cure (40 mn)	110 €
SHIRCHAMPI	
Massage de la tête et du visage aux huiles ayurvédiques (45 mn)	70 €
SHIRODHARA	135 €
Application d'un filet régulier d'huile sur le front. Apaise le mental (40 mn)	
<i>Forfait 3 Shirodhara (règlement en une seule fois)</i>	300 €
SHITA VASTRA	60 €
Enveloppement de linge 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	95 €
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 315 €
En Option Shirodhara	<i>supplément 130 €</i>

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) **85 €**

- . **Cours collectif** **20 €**
postures, respirations, relaxation (60 mn)

- . **Yoga Nidra** relaxation profonde du yoga (30 mn) **20 €**
(*séance collective avec la voix de Kiran Vyas*)

YOGA DES YEUX

- . **Atelier** pour aider à relaxer les yeux et se sentir mieux
Sur inscription - minimum 2 personnes (120 mn) **60 € /pers.**



DATES et TARIFS des Cures ayurvédiques

	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Prix	Repas forfait / semaine
PRINTEMPS	1er-7/3 8-14/3					799 €	340 €
OJASKAR <i>Bien-être Immunité</i>	22-28/3 ⁽¹⁾ 29-4/4	5-11/4 12-18/4 19-25/4 ⁽¹⁾ 26/4-2/5 ⁽¹⁾	3-9/5 sam. 16 au ven. 22/5 ⁽¹⁾ 24-30/5 31/5-6/6	14-20/6 21-27/6 28/6-4/7	5-11/7 12-18/7 ⁽¹⁾ 26/7-1 ^{er} /8 ⁽¹⁾	920 € si (1) = haute-saison : 995 €	340 €
PANCHAKARMA <i>Détox</i>	22/3-4/4			21/6-4/7		1 750 €	410 €
KARSHAN <i>Silhouette</i>	15-21/3	10 -16/5	sam. 9 au ven. 15/5	7-13/6	19-25/7	1 335 €	370 €
KAYAKALPA <i>Royale</i>			sam. 16 au ven. 22/5			1 690 €	410 €
NIVRUTTI <i>Séjour ayurvédique</i>	15-21/3	26/4-2/5 ⁽¹⁾	sam. 9 au ven. 15/5	7-13/6	19-25/7	790 €	340 €
CURES A THEME							
SANKRANTI <i>Changement - Modelage</i>		26/4-2/5				1 450 €	
NRITYA ARADHANA <i>Danse</i>						995 €	370 €
<i>Poésie</i>			31/5-6/6	14-20/6			
AKRITI <i>Dessin</i>				28/6-4/7			
Ecriture / Littérature			10-16/5				
Bhagavad Gita					5-11/7		
Histoire et Patrimoine			24/-30/5				
SAM RASA <i>Cuisine</i>			3-9/5				
Maraîchage <i>Cultiver Corps / Esprit</i>		12-18/4		21-27/6			
EL CANTO <i>Chant</i>		19-25/4					
Mantras					26/7-1 ^{er} /8		

OPTIONS (en supplément) :

. 3 *Shirodhara* : 300 € . *Panchakarma* : en complément d'une cure d'une semaine: 250 € .
Pratiques de bien-être / détox : 75 €

. Arrivée recommandée : dimanche entre 11h30 et 14h30 (début des activités à 15h)

. Départ : samedi matin après le petit déjeuner à 8h30

Sauf dates spécifiées (arrivée samedi après-midi départ le vendredi matin après le petit déjeuner)

Il est fortement recommandé de séjourner 6 nuits sur place pour fortifier les effets de la cure et augmenter durablement votre immunité

Inscrivez-vous

tapovan.com/cures-ayurvediques#inscription ou par mail : cures@tapovan.com

	<i>Août</i>	<i>Septembre</i>	<i>Octobre</i>	<i>Novembre</i>	<i>Décembre</i>	<i>Prix</i>	<i>Repas forfait par semaine</i>
OJASKAR <i>Bien-être Immunité</i>	2-8/8 ⁽¹⁾ 23-29/8 30/8-5/9	6-11/9 20-26/9 27/9-3/10 (1)	4-10/10 ⁽¹⁾ 11-17/10 18-24/10 25-31/10 ⁽¹⁾	1 ^{er} -7/11 15- 21/11 ⁽¹⁾		920 € (1) 995 €	340 €
PANCHAKARMA <i>Détox</i>	2-14/8	6-19/9	25-7/11			1 750 €	410 €
KARSHAN <i>Silhouette</i>	16 au ven 21/8	13-19/9		8-14/11		1 335 €	370 €
KAYAKALPA <i>Royale</i>	sam 8 au ven 14/8		4-10/10			1 690 €	410 €
NIVRUTTI <i>Séjour ayurvédique</i>	16 au ven 21/8			8-14/11		790 €	340 €
HIVER <i>Se renforcer</i>				22-28/11 31/11-5/12 8-12/12 15-19/12		799 €	340 €
NOUVEL AN					26-1 ^{er} /01		425 €

CURES A THEME

SANKRANTI <i>Changement</i>		27/9-3/10		15-21/11		1 450 €	370 €
NRITYA ARADHANA <i>Danse</i>	sam 15 au ven 21/8						
AKRITI <i>Dessin</i>		20-26/9					
Ecriture / Littérature							
Histoire et Patri-moine		6-11/9					
SAM RASA <i>Cuisine</i>		13-19/9	18-24/10				
Maraichage <i>Cultiver Corps/Esprit</i>	23-29/8						
EL CANTO <i>Chant</i>			25-31/10				
SANGEET <i>Musique</i>			11-17/10				

OPTIONS (en supplément) :

- . 3 Shirodhara : 300 € . Panchakarma : en complément d'une cure d'une semaine: 250 €
 - . Pratiques de bien-être / détox : 75 €
- . Arrivée recommandée : dimanche entre 11h30 et 14h30 (début des activités à 15h)
- . Départ : samedi matin après le petit déjeuner à 8h30
- Sauf dates spécifiées (arrivée samedi après-midi départ le vendredi matin après le petit déjeuner)

Il est fortement recommandé de séjourner 6 nuits sur place pour fortifier les effets de la cure et augmenter durablement votre immunité

Inscrivez-vous

tapovan.com/cures-ayurvediques#inscription ou par mail : cures@tapovan.com



Repas (forfait) :

Les cures spécialisés autres que OJASKAR et NIVRUTTI (*sauf si indiqué avec une (*)*) comprennent les jus et tisanes ayurvédiques

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

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 : 12 € -*
- *Déjeuner : 36 € -*
- *Dîner : 29 € -*
- *Repas de fête : 40 €*

Hébergement

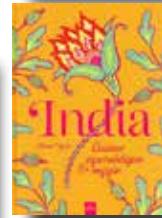
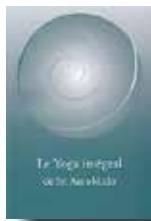


Tapovan propose 2 catégories d'hébergement sur site :

- . **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 6 nuits	Nuit supplémentaire (à partir de la 7ème nuit)
Standard single	95 €	540 €	85 €
Standard double	105 €	570 €	90 €
Supérieure single	125 €	690 €	105 €
Supérieure double	135 €	730 €	115 €



Librairie Editions Adi Shakti Produits ayurvédiques



sur notre boutique en ligne : tapovan.com/boutique
vous retrouvez bien d'autres ouvrages

en vente également à l'accueil de Tapovan Paris et Tapovan Normandie



TAPOVAN Paris – 9 rue Gutenberg – 75015 – Paris

tapovan.paris@tapovan.com – 01.45.77.90.59



"Tapovan is the village of peace for the treatment of body and soul".
the great musician **Yehudi Menuhin**

"Le respect de la Nature comme valeur de base"

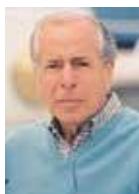
Pierre Rabhi, fondateur du mouvement Colibris, essayist, romancier et conférencier, « figure représentative du mouvement politique et scientifique de l'agroécologie en France



"Kiran Vyas est l'un des meilleurs praticiens d'Europe. Son livre décrit de précision et d'amour les grands principes de cette immense tradition médicale, la plus ancienne et durable du monde"

Dr David Servan-Schreiber

Pierre Nora, membre fondateur de Tapovan historien and membre de l'Académie française



Jean Daniel, ami de Kiran Vyas

Ecrivain et fondateur-directeur de la revue "Le nouvel observateur" et ami personnel de François Mitterrand (ancien président de France de 1981 à 1995)



Edgar Morin, le grande philosophe français du 20^{ème} et du 21^{ème} siècle , un jeune homme de 104 ans



Mme la Ministre

Marie-Agnès Poussier-Winsback,

Vice présidente de l'Assemblée nationale, député de la Seine maritime, et ancien ministre délégué



Remise du prestigieux prix '**Padmashri Award**'
par **Madame la Présidente de l'Inde**
Smt. Droupadi Murmu