



TAPOVAN

Open University Yoga & Ayurvêda

fondé et dirigé par Kiran Vyas depuis 1982

2026

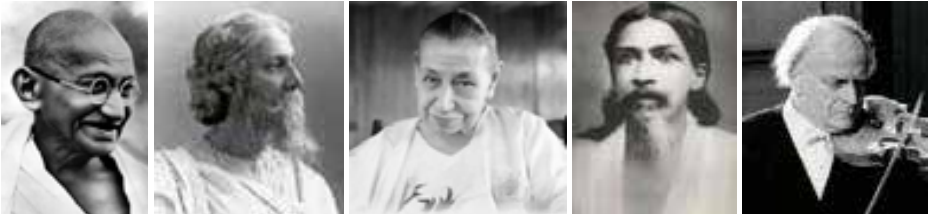
Formations et Stages

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'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.

APPRENDRE à TAPOVAN

Présentation de TAPOVAN	4
Tapovan Open University	8
Formations	10
Yoga des Yeux	12
Hatha yoga	14
Massage ayurvédique	16
Ayurveda et Maternité	18
Formations / Stages avancés massages ayurvédiques	20
Stages Yoga - Ayurvéda	24
Stages Art et Culture à Tapovan	
<i>Corps et Mouvement :</i>	
1. Nritya aradhana , Danse indienne	34
<i>Création et Expression</i>	
2. Sankranti , Sculpture et modelage	35
3. Poésie	36
4. Akriti , Dessin et peinture	37
5. Écriture / Littérature	38
<i>Sagesses et Transmission :</i>	
6. Étude de la Bhagavad Gītā	39
7. Histoire et patrimoine	40
<i>Terre et Nourriture :</i>	
8. Maraîchage , lien à la terre et aux saisons	41
9. Sam Rasa , Cuisine ayurvédique, l'équilibre des saveurs	42
<i>Voix et vibrations :</i>	
10. El Canto , chant vibratoire	43
11. Sangeet , saveur du son	44
12. Mantras	45
Formations en ligne	46
Evénements	48
1. Tout l'Univers - un Jardin , Festival Environnement, Littérature et Arts	50
2. Nritya Aradhana, Danse et Musique	52
3. Colloque international de Yoga et d'Ayurveda	54
4. Management by consciousness	56
5. Vastu Shastra	58
Renseignements pratiques	60
Dates et Tarifs	62
Formations	64
Formations / Stages avancés massages ayurvédiques	66
Stages Yoga - Ayurvéda	68
Stages Art et Culture	70
Recevoir à Tapovan	
Soins et Massages ayurvédiques à la carte	72

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



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'ayurveda et du yoga, pour soi ou pour les autres.

Le programme inclut :

- Enseignements approfondis sur le Yoga, le Massage Ayurvédique et l'Ayurveda.
- 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.

AYURVEDA

Fondements de l'Ayurveda / Swastha Vritta, rester en bonne santé à tout âge

Ayurvêda et Maternité

PANCHAKARMA, Détoxification

Connaître sa PRAKRITI et apprendre à équilibrer ses DOSHAS

AHARA VIJNANA, Diététique ayurvédique

SAM RASA, Cuisine ayurvédique

MASSAGES AYURVEDIQUES

Abhyanga et Kansu,

Massages ayurvédiques : Shastishalipindwedan, Udvartana, Pichauli, ...

Marmathérapie

Shirodhara

Soins royaux KAYAKALPA

Massages preconception, prenatal, post natal, massage du bébé

Yoga Massage

Saundarya, soins de beauté du visage

Réflexologie ayurvédique

YOGA

Hatha Yoga,

Yoga des Yeux

Yoga du souffle

Yoga Nidra, Nada Yoga

Yoga et santé et Yoga intégral

Enseignement de la Bhagava Gita, Mantras

Apprendre et pratique le Protocole international de Yoga

ARTS ET CULTURE

Nritrya Aradhana, danse indienne

Arts plastiques . Sculpture . Chants

Poésie . Ateliers d'écriture

Histoire et patrimoine

Saveur du Son

ECOLOGIE

Jardin d'Agrément

Jardin Mandala

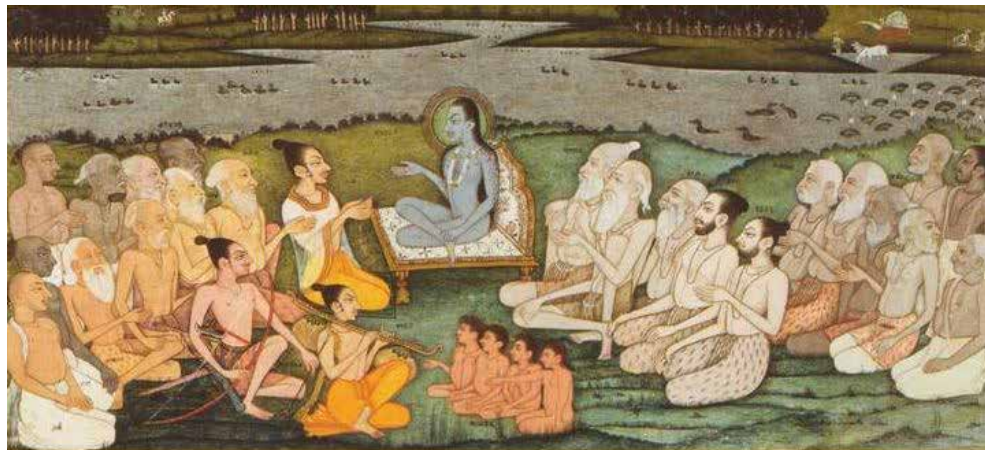
Jardin Aromatique

Potager organique

Verger biologique



APPRENDRE



Formation et STAGES dans le cadre paisible et inspirant de TAPOVAN



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 !

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

**Cette formation vous fera vivre le yoga dans toute sa sincérité
tout en respectant votre propre corps et votre propre culture**

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 / Yoga et Santé : l'apport de l'ayurveda dans le yoga, l'origine des maladies et leur approche thérapeutique par le yoga et l'ayurvêda
- Les grandes voies du Yoga : Jnana Yoga (yoga de la connaissance), Bhakti Yoga (yoga du coeur et du dévouement), Karma Yoga (yoga de l'action désintéressée)
- Yoga intégral l'union de toutes les dimensions de l'être

Une immersion totale

Durant 4 semaines, vous vivrez Au rythme du Yoga, dans un cadre naturel propice à la transformation **cet espace de paix en pleine nature**,

Avec un enseignement authentique, vivant et bienveillant A Tapovan, vous serez **immergé dans toute l'authenticité de la tradition millénaire de l'Inde**

Formation intensive de Hatha Yoga (350h)

du 5 au 31 juillet 2026

- o En ligne : Les bases de l'Ayurveda (35h)
- o HY1 : Protocole international du Yoga et Yoga de la Bhagavad Gita (50 h)
- o HY2 : Ayur Yoga / Yoga et Santé (50 h)
- o HY3 : Yoga du souffle, Yoga Nidra et Yoga intégral (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 : Certification, Colloque international Yoga et Ayurvêda et Remise des diplômes (15h)



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 créées 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 (250h)

- . En ligne : Les bases de l'Ayurveda (35h)
- . YY1 : Les exercices de Yoga des yeux (50h) 26 avril au 1^{er} mai
- . YY2 : Approfondissement, Yoga Diététique
et Mode de vie adaptés au Yoga des yeux (50h) 9 au 14 août
- . YY3 et YY4 : Stages pratiques (50h / module)
- . YY5 : Festival Yoga et Ayurvêda et Cérémonie de Remise des diplômes
(15h) 21 au 23 août

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



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 pour ses amis et sa famille.

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 : Ayurvêda et Maternité, Marma thérapie, Shirodhara, Pizzichili/ Ghrithadhara/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'Ayurvéd : 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'ayurvéd (60h)**

- Pichauli – Shashtishalipindsweda (riz au lait) - Udvardana – Shita Vastra – Kesarduch - Gandouch - Dentipoudre

. **M3 : Soins spécifiques de l'ayurvéd (60h)**

- Patraswedan – Massage des 7 postures – La grande croix - Nasya
- Théorie du panchakarma - Pratique de Vaman
- 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)**

. **M 7 : Certification et Colloque international de Yoga et Ayurveda**
Remise des diplômes et certificats (15h)

Formation AYURVEDA et MATERNITE

Accompagnez la vie, naturellement

Découvrez comment l'ayurvéda, 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 ?

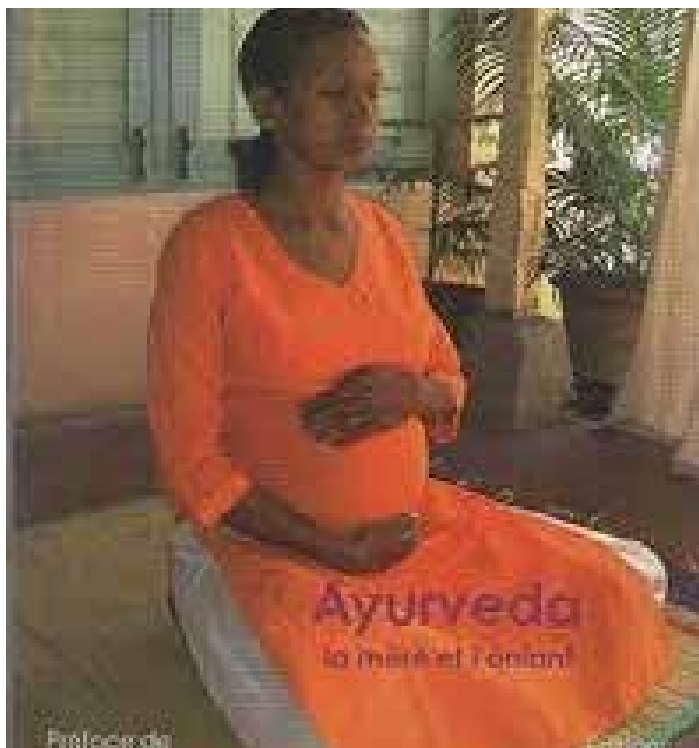
. Professionnels du bien-être (thérapeutes, sages-femmes, praticiens ayurvédiques) souhaitant enrichir leur pratique.

. 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'ayurvéda 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



Formation MARMA THERAPIE

L'art des points vitaux en Ayurveda

avec Kiran Vyas

Pionnier de l'Ayurveda en Europe

Fondateur et Directeur de Tapovan

et Jean-jacques Malangin

Science ancestrale de l'Ayurveda, la Marmathérapie agit sur les points vitaux (*Marma*), lieux de rencontre du corps, de l'énergie et de la conscience. Cette pratique subtile permet d'harmoniser le Prana, d'apaiser

le système nerveux et de soutenir les capacités naturelles d'équilibre et de régénération du corps.

- **Au programme**

Fondements de l'Ayurveda appliqués aux marma

Classification et fonctions des points marma

Techniques manuelles : pressions, effleurages, rotations

Application thérapeutique sur le système nerveux, les émotions, les troubles fonctionnels

Cas pratiques et séances guidées

Transmission directe selon la tradition indienne

À qui s'adresse cette formation ?

Praticiens en Ayurveda et massages, Professionnels du bien-être et de la santé holistique et toute personne désireuse d'approfondir une approche énergétique du soin

- **L'enseignement**

Sous la guidance de Kiran Vyas, cette formation est une transmission authentique, respectueuse de la tradition, alliant rigueur, conscience et profondeur humaine.

- **Prérequis** : avoir fini la formation de massage ayurvédique (M7 inclus)

13 au 17 septembre

7 modules de formation sont nécessaires

mais au moins deux modules pour la connaissance de base



Formation SOINS SPÉCIFIQUES DE LA CURE ROYALE KAYAKALPA Les rituels aurvédiques de régénération et de longévité

Kayakalpa est la cure de renaissance
Dans la tradition ayurvédique, Kayakalpa
est une cure royale dédiée à la régénération
profonde du corps, à la revitalisation des

tissus et au ralentissement du processus de vieillissement.

*Cette formation vous propose d'apprendre des soins emblématiques,
transmis de génération en génération, utilisés dans les cures de longévité
et de rajeunissement.*

Soins enseignés durant la formation

Pizzichili, soin emblématique de Kayakalpa

Bain d'huile chaude avec application continue d'un filet régulier d'huile sur tout le corps
pour nourrir les tissus en profondeur, apaiser le système nerveux et redonner souplesse et
vitalité

Ghrithadhara, technique ancestrale des yogis

Application de ghee tiède sur les jambes pour favoriser la tonicité et la légèreté, soulager
la fatigue et les lourdeurs et soutenir la circulation énergétique et veineuse

Jaladhara, le rituel de fraîcheur et de relaxation

Bain d'eau fraîche pour les jambes pour induire un lâcher-prise profond, apaiser le men-
tal et permettre une relaxation totale du corps

Objectifs de la formation

- . Maîtriser les protocoles traditionnels de Kayakalpa
- . Comprendre les indications ayurvédiques de chaque soin
- . Adapter les soins selon les constitutions (doshas)
- . Approfondir une pratique professionnelle de haut niveau
- . Intégrer ces soins dans une cure ayurvédique complète

À qui s'adresse cette formation ?

Praticiens en Ayurveda, Thérapeutes en massage ayurvédique, Profession-
nels du bien-être et tout personnes en formation ou en perfectionnement
ayurvédique avec l'équipe Tapovan

2 au 3 octobre

- **Prérequis :** avoir fini la formation de massage ayurvédique (M7 inclus)



KATI BASTI et JANU BASTI

**Soins ayurvédiques
spécifiques du dos et des genoux
Apprendre à soulager les tensions
articulaires et lombaires selon l'Ayurveda**

Les soins Basti externes en Ayurveda sont des soins traditionnels ayurvédiques utilisant des bains d'huile chaude appliqués localement afin de nourrir les tissus en profondeur, d'apaiser Vata et de soulager les douleurs chroniques.

☐ Objectif de la formation

Apprendre à pratiquer des soins très spécifiques de l'Ayurveda pour accompagner les maux de dos et les douleurs des genoux, en respectant la constitution et les besoins de chaque personne.

☐ Soins enseignés

KATI BASTI : Soin traditionnel contre le mal de dos

Bain d'huile chaude appliqué sur la région lombaire

Nourrit les disques et les tissus profonds, Apaise les tensions musculaires, Soulage les douleurs lombaires et sacrées, Soutient la mobilité et la stabilité du dos

JANU BASTI : Soin traditionnel contre les douleurs des genoux

Bain d'huile chaude localisé sur l'articulation du genou

Soulage raideurs et inconforts articulaires, Nourrit les cartilages et les tissus environnants, Améliore la mobilité et la souplesse

☐ Au programme de la formation

Principes ayurvédiques des soins Basti

Indications et contre-indications

Préparation des huiles

Mise en place des réservoirs de pâte

Protocoles complets Kati Basti & Janu Basti

Pratique encadrée et corrections personnalisées

☐ À qui s'adresse cette formation ?

Praticiens en massage ayurvédique, Thérapeutes corporels, Professionnels du bien-être, Personnes en formation ayurvédique souhaitant se spécialiser avec l'équipe Tapovan

25 au 27 septembre

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 l'équipe de TAPOVAN et les praticiens ayurvédiques de l'Inde

20 au 22 septembre

Connaitre sa PRAKRITI et Savoir équilibrer ses DOSHAS



Découvrez votre nature profonde selon l'Ayurvéda

Pour l'Ayurvéda, chaque individu possède une constitution unique appelée **Prakriti**, déterminée par l'équilibre des trois Doshas :

Vata (Air & Éther) Pitta (Feu & Eau) et Kapha (Eau & Terre)

Au programme de ce stage :

Comprendre les bases de l'Ayurvéda

Identifier votre Prakriti (constitution ayurvédique)

Reconnaître les déséquilibres des Doshas

Conseils en alimentation et hygiène de vie

Pratiques simples pour rééquilibrer corps et esprit

Temps d'échanges et de questions

Ce que vous apprendrez :

Mieux se connaître

Prévenir les déséquilibres

Retrouver énergie et harmonie

Adapter son mode de vie à sa nature

Ouvert à tous

(Prérequis : module en ligne : Les bases de l'Ayurveda)

**Offrez-vous un temps
de connaissance de soi et d'harmonie intérieure**

Transmission directe par

le Dr Bhargav JATEGAONKAR selon la tradition orale



Formé traditionnellement par son père, disciple du légendaire et exceptionnel Vaidya Ashok S. Bhat dans le domaine de l'examen du pouls (Nadi), il a complété un MD en Dravyaguna Vidyan, avec une thèse sur Triphala. Il pratique actuellement l'Ayurveda à Pune et donne des conférences sur l'Ayurveda en Europe.

du dimanche 23 au vendredi 28 août



L'art ayurvédique de la purification

Le Panchakarma est la méthode de purification et de régénération la plus complète de l'Ayurveda. Il vise à éliminer les toxines accumulées (Āma), rééquilibrer les Doshas, renforcer l'immunité et restaurer l'harmonie du corps, de l'esprit et de l'énergie vitale.

Cette formation transmet les fondements théoriques et pratiques du Panchakarma selon la tradition authentique indienne.

Objectifs de la formation

Comprendre la philosophie et les principes du Panchakarma / Identifier les indications et contre-indications / Apprendre à accompagner une cure de façon personnalisée / Maîtriser les soins préparatoires et post-cure / Approfondir l'approche thérapeutique ayurvédique globale

Programme de la formation

. *Fondements théoriques* : Doshas, Agni, Ama et Dhatus / Les saisons et le Panchakarma / Préparation du corps (Purva Karma) / Régénération après la cure (Paschat Karma)

. *Les 5 actions du Panchakarma* : Vamana – purification par le haut / Virechana – purification du foie et de l'intestin / Basti – thérapie majeure du Vata / Nasya – purification de la tête / Raktamoksha – purification du sang (approche théorique)

. *Pratiques et soins associés* : Abhyanga (massage ayurvédique) / Snehana & Swedana / Alimentation ayurvédique pendant les traitements de Panchakarma / Yoga, Pranayama et méditation en soutien des traitements

Les bienfaits du Panchakarma : Détoxification profonde, Renforcement de l'immunité, Clarté mentale et équilibre émotionnel, Régénération des tissus, Prévention des maladies

Pour les praticiens et étudiants en Ayurveda, Thérapeutes et professionnels du bien-être, Enseignants de yoga et Toute personne souhaitant approfondir la compréhension du Panchakarma

avec le Professeur ANUP THAKAR



*Ancien Président de l'Université ayurvédique du Gujarat
à Jamnagar*

dimanche 16 au jeudi 20 août

Nouveau : YOGA MASSAGE

Souplesse – Énergie – Harmonie
l'équilibre du corps et de l'esprit



Cette pratique ancestrale est un véritable art du toucher qui libère les tensions et réveille la circulation vitale en associant :

- pressions profondes
- étirements doux
- mobilisations articulaires

Grâce aux étirements inspirés du yoga et au travail énergétique le long des méridiens d'énergies, vous apprendrez comment :

- Soulager les tensions musculaires
- Améliorer la souplesse et le mouvement
- Apaiser le stress et clarifier l'esprit
- Réactiver la circulation énergétique
- Débloquer les zones de stagnation

avec Kiran Vyas et Oksana MISHKINA

*du samedi 25 avril à 14h au dimanche 26 avril à 17h
ou du samedi 19 à 14h au dimanche 20 septembre à 17h*

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 l'équipe Tapovan - dates à confirmer

SAUNDARYA

pour une beauté sans tension !



Pour apprendre et pratiquer tous les soins de beauté du visage

selon l'ayurvéda

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

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, vaman, shankprashalana, ...*)

Ouvert à tous

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

26 avril au 1^{er} mai / 19 au 24 juillet

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

18 au 24 Avril / 25 au 31 juillet

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

<i>26 avril au 1^{er} mai ou 9 au 14 août</i>
--

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

Etude 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 l'équipe TAPOVAN

5 au 10 juillet

YOGA et la SANTE



Pour comprendre les liens entre yoga et santé

Offrez-vous une pause de bien-être et de ressourcement cet été, au cœur de la nature normande, dans le cadre paisible et inspirant de Tapovan, centre pionnier du yoga et de l'ayurveda en Europe.

🌸 Un stage pour le corps, le souffle et l'esprit

Le Yoga, tel qu'enseigné à Tapovan, harmonise les différentes dimensions de l'être :

- Asanas : postures pour renforcer et assouplir le corps,
- Pranayama : maîtrise du souffle et vitalité retrouvée,
- Dhyana : méditation pour apaiser le mental et ouvrir la conscience,
- Relaxation et Ayurveda : conseils pour une santé durable et un équilibre global.



Une expérience complète de bien-être

Durant ce stage, vous apprendrez à :

- Comprendre les liens entre yoga et santé,
- **Adapter votre pratique à votre constitution ayurvédique,**
- Retrouver un rythme naturel, en harmonie avec les éléments.



Entre séances de yoga, marches dans la nature, méditations guidées et repas ayurvédiques, ce séjour sera un véritable retour à soi, dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Ouvert à tous

Que vous soyez débutant ou pratiquant avancé, ce stage vous permettra d'approfondir votre expérience du yoga dans un esprit de simplicité, de joie et de partage.

*avec Kiran Vyas, Falguni Vyas,
Emma Olivier et l'équipe TAPOVAN*

12 au 17 juillet

TAI CHI

avec Hélène DUCHEMIN

Le Tai chi chuan nous aide à repérer et à dénouer peu à peu nos tensions, à rendre à notre organisme le fonctionnement sans entraves que nous avons depuis longtemps perdu. Il corrige en douceur notre posture, fluidifie nos mouvements, renforce notre ancrage et notre équilibre.

Véritable méditation en mouvement, il calme notre esprit et améliore notre concentration.

C'est aussi un art martial pratiqué à deux en douceur. Il nous ouvre alors à la subtilité du contact, développe notre attention et notre présence à l'autre, nous permet de trouver la juste distance.

Les séances alterneront entre découverte de la forme lente en solo et jeux à deux dans le Tui shou ou «poussée des mains».

*Elles sont accessibles à tout âge
et à toutes conditions physiques.*

L'enseignante : Hélène Duchemin est titulaire du Certificat de Qualification Professionnelle de Tai chi chuan.

Elle enseigne le style Wu depuis plus de 15 ans et continue d'étudier en Angleterre auprès de Madame JIN Ye, arrière petite fille du fondateur du style.

Elle est également monitrice de yoga certifiée par Tapovan.

du 31 mai au 6 juin

ART de VIVRE selon l'AYURVEDA SWASTHA VRITTA



“Swastha Vritta” signifie art de vivre selon l’Ayurveda

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 avec la pratique de

Dincharya , la routine quotidienne, la routine selon les doshas :

des pratiques de Mantras, meditation,

6h à 7h Hatha yoga

Prise de Terre / Jardinage

animation comme Yoga des yeux , ...therapie Ratricharya et Detoxification (netti, ...)

Yoga Nidra

Repos, bord de mer

Etudes personnelles

animation ou recevoir les soins ayurvédiques (en sus)

hatha yoga (yoga du souffle, ...)

animation du soir

**Cette semaine igne vous apportera tous les outils
pour appliquer l’Ayurvédà dans la vie quotidienne
et maintenir une bonne santé.**

avec l’équipe Tapovan

9 au 14 aout

STAGES
ART et CULTURE à TAPOVAN

Offrez-vous une semaine ressourçante alliant
création, nature et réflexion dans un cadre inspirant.

- Chaque matin, Cours de Yoga pour éveiller le corps et l'esprit en douceur.
- En journée, Ateliers de Jardinage & d'écologie : connexion à la terre, pratiques durables et conscience environnementale.
- En matinée, Ateliers Art & Culture
Exploration créative autour du thème artistique et culturel de la semaine : pratiques plastiques, échanges, expérimentations.
- Les après midi sont consacrées au yoga nidra, repos promenades, temps pour soi, bord de mer ou massages ayurvédiques
-
- En soirée, Soirées culturelles :
 - Médiations
 - Projections de films
 - Conférences & temps d'échangesUn stage pour cultiver l'harmonie entre corps, nature et expression artistique, dans un esprit de partage et de découverte.

Ouvert à tous

Rejoignez-nous pour une expérience inspirante et transformative !

**Stage Nritya Aradhana
Danse indienne
Pour l'art et la culture**



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

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 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**

avec les danseurs et danseuses de l'Inde et l'équipe Tapovan

du 16 au 22 août



**Stage Sankranti
Sculpture et Modelage.**

**Venez
découvrir le plaisir du modelage et
explorer votre créativité
guidés par une artiste plasticienne passionnée.**

Ateliers de sculpture / Modelage :

- Initiation et perfectionnement aux techniques de modelage
Travail de la terre et exploration des formes
- Accompagnement personnalisé dans une ambiance conviviale

Tous niveaux bienvenus - Matériel fourni

Un moment de création, d'expression et de partage autour de la matière.

Françoise Comails est une artiste plasticeinne dont le travail explore la matière, la texture et la mémoire. À travers des œuvres mêlant techniques traditionnelles et expérimentations contemporaines, elle développe un univers sensible centré sur la trace, le temps et l'émotion.

Inscrivez-vous dès maintenant et laissez parler vos mains !

**26 avril au 2 mai
27 sept. au 3 octobre
15 au 21 novembre**



Stage Poésie

Accompagnés par est une poétesse francophone contemporaine dont l'écriture sensible explore l'intime, la mémoire et le rapport au monde,

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.

Nourrissez votre esprit, laissez parler votre poésie

***31 mai au 6 juin
15 au 20 juin***

STAGE AKRITI
Dessin et peinture



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. Le dessin et la peinture 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

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 créative.

28 juin au 4 juillet
20 au 26 septembre

Ateliers d'ÉCRITURE / Littérature
avec Olivier Germain-Thomas



Offrez-vous une parenthèse

et de créativité, grâce à la puissance de
l'écriture / Littérature

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 explorer l'écriture comme chemin intérieur**

samedi 16 au vendredi 22 mai

Stage

Mantras/ Enseignement de la Bhagavad Gita résonance sacrée



Même si c'est un texte ancien, la Gita apporte des bienfaits très modernes,)articulièremment utiles dans notre vie quotidienne moderne 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 tout âge, à chaque étape, et la parole de la Gita est toujours adaptée comme une boussole intérieure qui accompagne toute la vie !

Découverte de la Côte d'Albâtre *Histoire et patrimoine*

*Offrez-vous une parenthèse de ressourcement
à la découverte de l'histoire et du patrimoine de la Normandie*

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 Benedictine 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

Autour de Sassetot :

- Le château et son histoire,
- Le bourg de Sassetot : son origine SAX – tot (le lieu du Saxon)
- Les Petites Dalles et l'histoire des bains de mer
- Les Grandes Dalles : hameau de pêcheurs et le sanatorium
- Le GR21 : son tracé, ses intérêts (boucle commentée)
- Les 7 hameaux de Sassetot et leurs particularités (châteaux, chapelles..)

Fécamp :

- Le musée des pêcheries
- L'abbatiale et l'histoire de l'abbaye de la Sainte-Trinité
- Le port et son histoire : les produits de la pêche et le commerce du bois
- Le parc éolien en mer : ses enjeux et son fonctionnement
- La côte de la Vierge et le camping de Renévill sur l'autre falaise
- Les maisons de pêcheurs, les maisons de maître, les cités ouvrières
- Les Impressionnistes sur la Côte

Valmont, Yport, Étretat, Veules les Roses, Dieppe

Une expérience unique entre bien-être, nature et culture

24 au 30 mai . 6 au 12 septembre

Stage Maraîchage

Reconnectez vous avec la Terre

À Tapovan, en Normandie,

*nous vous invitons à prendre soin de vous en apprenant
à cultiver la Terre au rythme des saisons.*

Au programme :

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 et moderne agricoles
qui respectent la Terre**

Créer un lien concret avec la Terre et les saisons



DECOUVREZ L'ART CULINAIRE AYURVEDIQUE



L'art de nourrir le corps, l'esprit... et les sens. Vous rêvez d'apprendre à cuisiner sainement tout en apportant énergie, équilibre et saveur à votre quotidien ? La cuisine ayurvédique est bien plus qu'une cuisine : c'est une médecine du goût, un voyage sensoriel et un véritable outil de bien-être.

- **Au programme :** apprendre à choisir les aliments qui vous conviennent et découvrir comment la nourriture influence votre énergie, votre digestion et votre humeur.

Apprendre à cuisiner des recettes savoureuses, simples et équilibrées :

- Dahl, kitchari, légumes , épices bienfaisantes,
- Lait d'or, thés ayurvédiques et boissons digestives
- Chutneys, desserts légers

Une cuisine vivante, colorée, vibrante !

- Les pouvoirs des épices , comment utiliser le curcuma, le gingembre, le cumin, la cardamome ou la coriandre pour :
- Stimuler la digestion, renforcer l'immunité, équilibrer le feu digestif (Agni), cConseils pour une digestion harmonieuse
- Les règles d'or de l'Ayurvéda pour retrouver légèreté, énergie et clarté mentale.
- Les plantes et le potager (temps quotidien dans le potager)

Pourquoi participer ?

- Pour apprendre à cuisiner des plats sains, nourrissants et délicieux
- Pour découvrir une cuisine qui prend soin de vous
- Pour mieux comprendre votre corps et vos besoins
- Pour repartir avec des recettes faciles & reproductibles au quotidien
 - Pour vivre un moment chaleureux, convivial et inspirant

**Cuisine ayurvédique : mangez en conscience, vivez en équilibre.
Réservez votre place et laissez vos sens vous guider !**

avec Hari Bhai et l'équipe TAPOVAN

3 au 8 mai . 13 au 18 septembre . 18 au 23 octobre



NOUVEAU : la cure EL CANTO

Quand le chant s'associe aux vibrations
pour faire vibrer le corps et l'esprit

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.

en agissant 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.

*Animé par Marie Laure Potel,
pédagogue de la Voix
et spécialiste depuis plus de trente ans*

10 au 25 avril . 28 juin au 4 juillet . 25 au 31 octobre

Voix et Vibration

**Stage SANGEET,
Saveur du Son**

*En sanskrit, le mot “Sangeet” signifie « musique » ou « art du chant ».
C’est un tout nouveau stage pour goûter la saveur du son
Avec l’artiste Mitchelée*

Offrez-vous une parenthèse unique de bien-être et d’harmonie à la
rencontre de la musique et de la saveur du son
À Tapovan, en Normandie, découvrez des expériences sonores im-
mersives, pour cultiver votre équilibre intérieur et votre sérénité.

Au programme

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 rythme de vie,
repas ayurvédique, 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 ...»

11 au 17 octobre

Voix et Vibration

Stage MANTRA

Offrez-vous une parenthèse de bien-être et de sérénité,
à la rencontre du pouvoir vibratoire des mantras.



À Tapovan, venez vivre
des expériences sonores et vibratoires,
pour harmoniser corps, esprit et énergie.

Au programme

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

Avec Vadya Falguni VYAS et l'équipe Tapovan

26 juillet au 1^{er} août

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

- NOUVEAU : Massage Abhyanga** 350€
- 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 grands événements de TAPOVAN



1. Tout l'Univers - Un Jardin

2. Nritya Aradhana

3. Colloque international de Yoga et d'Ayurveda

4. Managment by Consciousness

5. Vastu Shatra



TAPOVAN

Open University Yoga & Ayurveda
Fondée et dirigée par Kéroun Valla depuis 1982

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 une 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

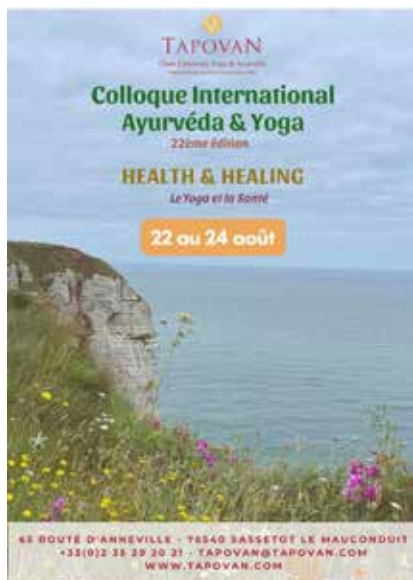
suivi d'une master classe le dimanche 16 août de 14h à 17h

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



COLLOQUE INTERNATIONAL DE YOGA ET D'AYURVEDA

Rencontres avec des experts internationaux en Yoga et en Ayurvédā



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.

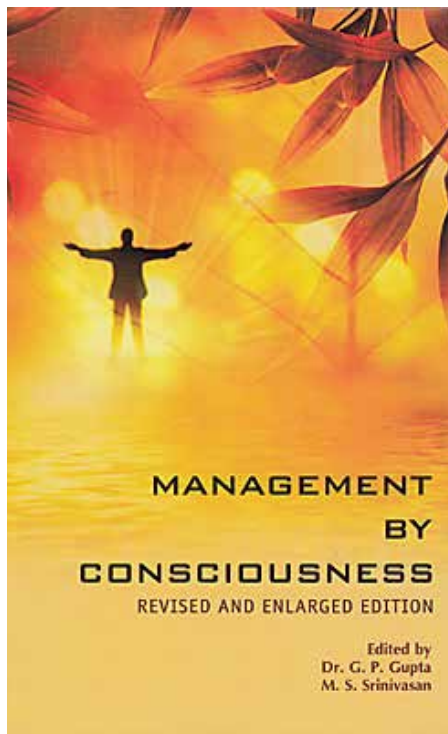
POURQUOI NOUS REJOINDRE ?

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

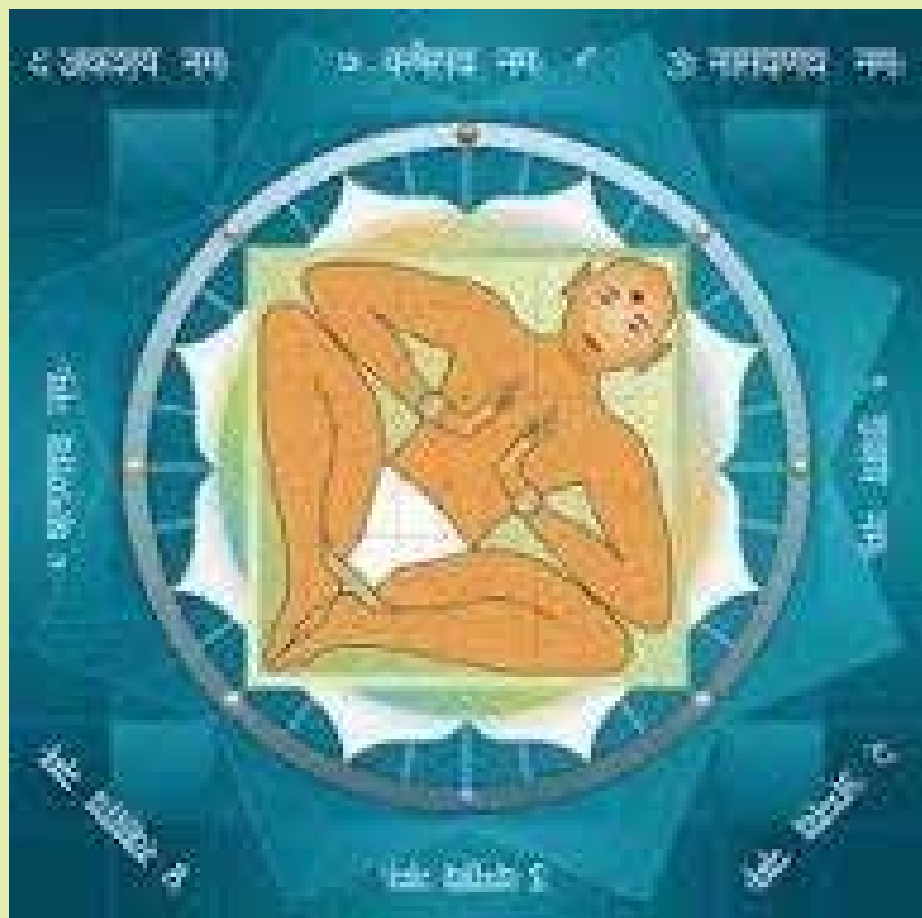
Thérapeutes, énergéticiens, praticiens du soin

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:

- **Stages:** dimanche entre 12h30 et 15h
- **Formations massage :** samedi entre 13h et 14h

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'Ayurvêda.
- 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

Stages : animation + repas + hébergement + taxe séjour (0,88 € / jour)

- **Formations :** animation + repas + hébergement + taxe séjour (0,88 € / jour)
+ *Frais de dossier (60 € à régler au moment du premier module).*
- **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*

Païement du solde

Le règlement du solde de votre séjour 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 pèignoir et une paire de chaussures ou chausson facilement enfilables

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



DATES et TARIFS des Formations

YOGA des YEUX (280h)		dates	
	Module 1 d'Ayurvêda en ligne	<i>(avant de commencer)</i>	350 €
YY1	Exercices de base	26 avril au 1 ^{er} mai	540 €
YY2	Approfondissement	9 au 14 août	
YY3/ YY4	Stages pratiques (élèves en formation)	<i>nous consulter</i>	100 € / session
YY5	Colloque international de Yoga et Ayurveda Cérémonie de remise des di- plômes	20 au 23 août <i>jeudi 17h au dim. 14h</i>	50 €
	Frais de dossier		60 €

YOGA (350h) formation intensive		dates	
	Module 1 d'Ayurvêda en ligne	<i>(avant de commencer)</i>	350 €
HY1	Apprendre et pratiquer le Protocole international de Yoga	5 au 10 juillet	1080 €
HY2	Yoga et santé	12 au 17 juillet	
HY3	Yoga Nidra et Yoga du Souffle	19 au 24 juillet	
HY4	Pédagogie du Yoga	26 au 31 juillet	
HY5/HY6	Stages pratiques	<i>nous consulter</i>	100 € / session
HY7	Colloque international Yoga et Ayurveda Cérémonie de remise des di- plômes	20 au 23 août <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

MASSAGES AYURVEDIQUES (380 h)			
	Module 1 d'Ayurvédâ en ligne	<i>(avant de commencer)</i>	350 €
M1	Abhyanga et Kansu	. 18 au 24 avril . ou 5 au 31 juillet	500 €
M2	Les grands massages de l'Ayurvédâ - Swatha Vritta	. sam 16 à 13h au dim 24 mai 12h <i>(Jardin planétaire inclus)</i> . ou 1er au 7 août	450 €
M3	Théorie du Panchakarma - Pratiques approfondies - Examen	. 20 au 26 juin . ou 8 au dim 16 août 12h	450 €
M4	Soins de cure - Cure 50/50	. 27 juin au 3 juillet . ou dim 16 à 14h au jeu 20 août 17h	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	Colloque international de Yoga et d'Ayurveda Cérémonie de remise des diplômes	20 au 23 août <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'Ayurvédâ en ligne	<i>(avant de commencer)</i>	350 €
AM1	Abhyanga Préconception	<i>nous consulter</i>	1 000 €
AM2	Massages Préconceptions et Prénataux		
AM3	Massage bébé et Post-natal		
AM4	Approfondissement		
AM5/ AM6	Stages pratiques	<i>nous consulter</i>	100 € / session
AM7	Colloque international Yoga et Ayurveda Cérémonie de remise des diplômes	20 au 23 août <i>jeudi 17h au dim. 14h</i>	50 €
	Frais de dossier		60 €

. Les formations ayurvédâ 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 € au lieu de 340 €)
--

FORMATION MESSAGES AVANCES

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

MASSAGES AVANCES			
PZ1	Soins Pizzichili, Ghritadhara et Jaladhara	. 2 au 4 octobre	150 €
KB1	Soins Kati BASTI et JANU BASTI	. 25 au 27 septembre	150 €
RX1	Réflexologie ayurvédique	<i>nous consulter</i>	450 €
SN1	Saundarya , soins de beauté	<i>nous consulter</i>	350 €
SH1	Shirodhara	. 20 au 22 septembre	150 €
MT1 à MT7	MARMAS	. 13 au 17 septmbre	550 €
	Yoga Massage	. sam 25 14h au dim 26 avril 17h ou . sam 19 14h au dim 20 sept 17h	150 €
	Stage(s) pratique(s)	<i>nous consulter</i>	100 € / Session
	Colloque international Yoga et Ayurvéda	20 au 23 août <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'Ayurvêda.

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>
Abhyanga et Kansu (samedi 14h au vendredi 17h)	18 au 24 avril ou 25 au 31 juillet	590 €
Yoga Nidra et Yoga du Souffle	24 avril au 1 ^{er} mai ou 19 au 24 juillet	400 €
Yoga des Yeux	24 avril au 1 ^{er} mai ou 9 au 14 août	300 € 400 €
Tai Chi	31 mai au 6 juin	350 €
Protocole international de Yoga	28 juin au 3 juillet	300 €
Yoga et Santé	12 au 17 juillet	400 €
Swastha Vritta	9 au 14 août	250 €

Tous nos stages sont assurés à partir de 3 personnes

- Les semaines commencent le dimanche à 17h et se terminent le vendredi à 17h
- 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



Inscrivez-vous

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



Repas stages

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 : 190 € (du dimanche soir au vendredi midi : une participation aux tâches quotidiennes est sollicitée)

Prix à la carte stagiaires (pour tout repas supplémentaire) :

petit déjeuner : 12 € – déjeuner : 29 € - dîner : 25 € - repas de fête : 40 €

Conditions d'hébergement en stage

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 80)

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€



Dates et Tarifs

ART et CULTURE à TAPOVAN

<i>Intitulé</i>	<i>Dates</i>	<i>Tarif</i>	<i>Forfait Repas</i>
Maraîchage, lien à la terre et aux saisons	12 au 18 avril 21 au 27 juin 23 au 28 août	150 €	340 €
El Canto, chant vibratoire	10 au 25 avril 28 juin au 4 juillet 25 au 31 octobre	250 €	340 €
Sankranti, modelage et sculpture	26 avril au 2 mai 27 sept. au 3 octobre 15 au 21 novembre	350 €	340 €
Sam Rasa, Cuisine ayurvédique, l'équilibre des saveurs	3 au 9 mai 13 au 19 septembre 18 au 24 octobre	150 €	340 €
Écriture / Littérature	sam 16 au ven 22 mai	150 €	340 €
Histoire et patrimoine	24 au 30 mai 6 au 12 septembre	150 €	340 €
Poésie	31 mai au 6 juin 15 au 20 juin	150 €	340 €
Akriti, Dessin et peinture	28 juin au 4 juillet 20 au 26 septembre	150 €	340 €
Étude de la Bhagavad Gītā	5 au 11 juillet	250 €	340 €
Mantras	26 juillet au 1 ^{er} août	150 €	340 €
Nritya aradhana, Danse in- dienne	16 au ven 21 août	250 €	190 €
Sangeet, saveur du son	11 au 17 octobre	150 €	340 €

- Les semaines commencent le dimanche à 17h et se terminent le samedi à 8h30 (sauf daes spécifiées)

Inscrivez-vous

sur <https://www.tapovan.com/yoga-tapovan/stages>

ou par mail : tapovan@tapovan.com

Repas Stage Art et Culture à Tapovan

L'alimentation est végétarienne et indienne, selon les principes de l'Ayurvédā. Tous nos repas sont confectionnés avec des produits en grande partie biologiques et, en saison, à partir de légumes biologiques cultivés sur place.

Pour tout repas en dehors du forfait : repas dîner du dimanche au petit déjeuner du samedi

Prix à la carte : petit déjeuner : 12 € – déjeuner : 36 €-dîner : 29 € - repas de fête : 35 €

Conditions d'hébergement

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

ni)selon les possibilités : hébergement en confort standard ou supérieur si demandé (se référer au tarif en page 80)

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 €

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

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 €
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	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 septa postions (uniquement 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 Shirodharas (règlement en une seule fois)</i>	300 €
SHITA VASTRA	60 €
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	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) - réservé aux personnes en cure, formation ou stage	30 €

MINI-CURES AYURVEDIQUES

RASAYANA	samedi 280 € - en semaine 315 €
En Option Shirodhara	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) 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 Vyasa)

YOGA DES YEUX

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





Librairie Editions Adi Shakti Produits ayurvédiques



sur notre boutique en ligne : tapovan.com/boutique
ou en vente à l'accueil de Tapovan Paris et Tapovan Normandie

TAPOVAN PARIS



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



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**

