



TAPOVAN

Open University Yoga & Ayurvéda  
fondé et dirigé par Kiran Vyas depuis 1982

# Formation Yoga

Du 5 au 31 juillet 2026



4 semaines d'immersion à Tapovan Normandie

[www.tapovan.com](http://www.tapovan.com)

# TAPOVAN

## Open University de Yoga et d'Ayurvéda

Depuis plus de 40 ans, Tapovan transmet Le yoga et l'Ayurvéda dans le respect de leur authenticité, tout en les rendant accessibles à la pensée occidentale.

Premier centre de yoga et d'Ayurvéda en France, Tapovan est aujourd'hui une référence majeure dans le domaine de la formation, de la pédagogie de la santé et de la transmission du savoir.

# KIRAN VYAS

## Fondateur - directeur de Tapovan

Pionnier du yoga et de l'Ayurvéda en Europe, Kiran Vyas est un pont entre l'Orient et l'Occident.

Originaire du Gujarat en Inde, formé et inspiré par de grandes figures spirituelles et humanistes, il consacre sa vie à transmettre cette science de la vie qu'est l'Ayurvéda.

Sa formation scientifique, son sens pédagogique et sa créativité ont donné naissance à Tapovan : une université ouverte de libre progrès, favorisant les échanges interdisciplinaires et interculturels, au service du bien-être et de l'évolution de l'être humain.



TAPOVAN - Formation Yoga - Du 5 au 31 juillet 2026

## Apprendre le YOGA en pleine immersion ...

**Cet été, Tapovan vous invite à prendre le temps de vivre une immersion dans le yoga, pour en explorer la profondeur, pour une meilleure connaissance de soi ou pour devenir professeur de yoga.**

Pendant quatre semaines, plongez dans une pratique authentique complète et vivante, grâce à l'étude des textes fondamentaux, le lien entre yoga et ayurvéda, la compréhension du corps, du souffle et de l'énergie.

Une approche fidèle à la tradition, qui laisse aussi une grande place à l'expérience.

Dans le cadre naturel de Tapovan Normandie, cette immersion devient un véritable temps de transformation.

L'enseignement, porté par Kiran Vyas et son équipe, vous invite autant à apprendre qu'à ressentir le yoga dans son essence pure.

Que cela soit pour vous même ou pour la transmettre, cette formation enrichira votre pratique, ainsi que la conscience que vous y portez.

# Une formation unique en france

Cette formation met l'accent sur l'expérience vécue et le respect de l'authenticité de la tradition indienne

Ces formations de yoga offrent une expérience véritablement transformative. Vous apprendrez le yoga par la pratique, explorerez ses applications thérapeutiques et découvrirez l'Ayurveda dans sa dimension authentique, symbolique et scientifique.

Conçue pour toute personne en quête de nouvelles connaissances, ési-rant les ac-  
quérir ou aspirant à devenir un véritable enseignant, cette formation met l'accent  
sur l'expérience vécue et le respect de la tradition. Elle encourage l'exploration, le  
changement personnel et l'évolution vers le bien-être, la santé et l'harmonie.

Dans un monde où les métiers de la santé et du bien-être connaissent une crois-  
sance rapide, ce programme cohérent et complet ouvre une nouvelle fenêtre de  
connaissance - et un chemin vers une découverte plus profonde de soi.

# Tapovan Normandie

Au cœur de la Normandie, à quelques pas des falaises sur la mer et des Petites dalles immortalisées par le peintre Claude Monet, Tapovan offre un cadre unique pour se retirer, apprendre et se transformer.

Entouré de nature, bercé par le vent, le rythme des éléments et la présence de la mer, ce lieu invite naturellement à ralentir, à respirer et à revenir à l'essentiel.

Ici, l'immersion est totale.

Les journées s'organisent autour de la pratique, des enseignements et de temps de repos, dans un équilibre simple et profond.

Le corps retrouve son rythme, le souffle s'apaise, l'attention se précise.

Les repas ayurvédiques végétariens et biologique, préparés sur place, accompagnent ce processus en soutenant la digestion, l'énergie et la clarté.

Dans cet environnement préservé, entre terre, mer et ciel, les conditions sont réunies pour une véritable transformation.

# Formation Yoga

Programme Général

Du 5 au 31 juillet 2026



« Toute la vie  
est Yoga »  
Sri Aurobindo

# Module de base

## Fondements du Yoga et de l'Ayurvédā

En ligne

- ° Les fondements de l'Ayurvédā
- ° L'apport de l'Ayurvédā dans le yoga
  
- ° Les bases de l'Ayurvédā : la théorie des 5 éléments de la Nature, les 3 constitutions de base (les doshas), les 7 tissus du corps, et le fameux concept du feu digestif, clé de la santé. Les trois piliers de la santé: Ahara (I\* alimentation), Vihara (mode de vie) et Manovyapara (le mental) sont approfondis. Formation en ligne, à compléter avant votre venue en Normandie.



# Module Hatha Yoga I

## Protocole international du Yoga et Yoga de la Bhagavad Gita

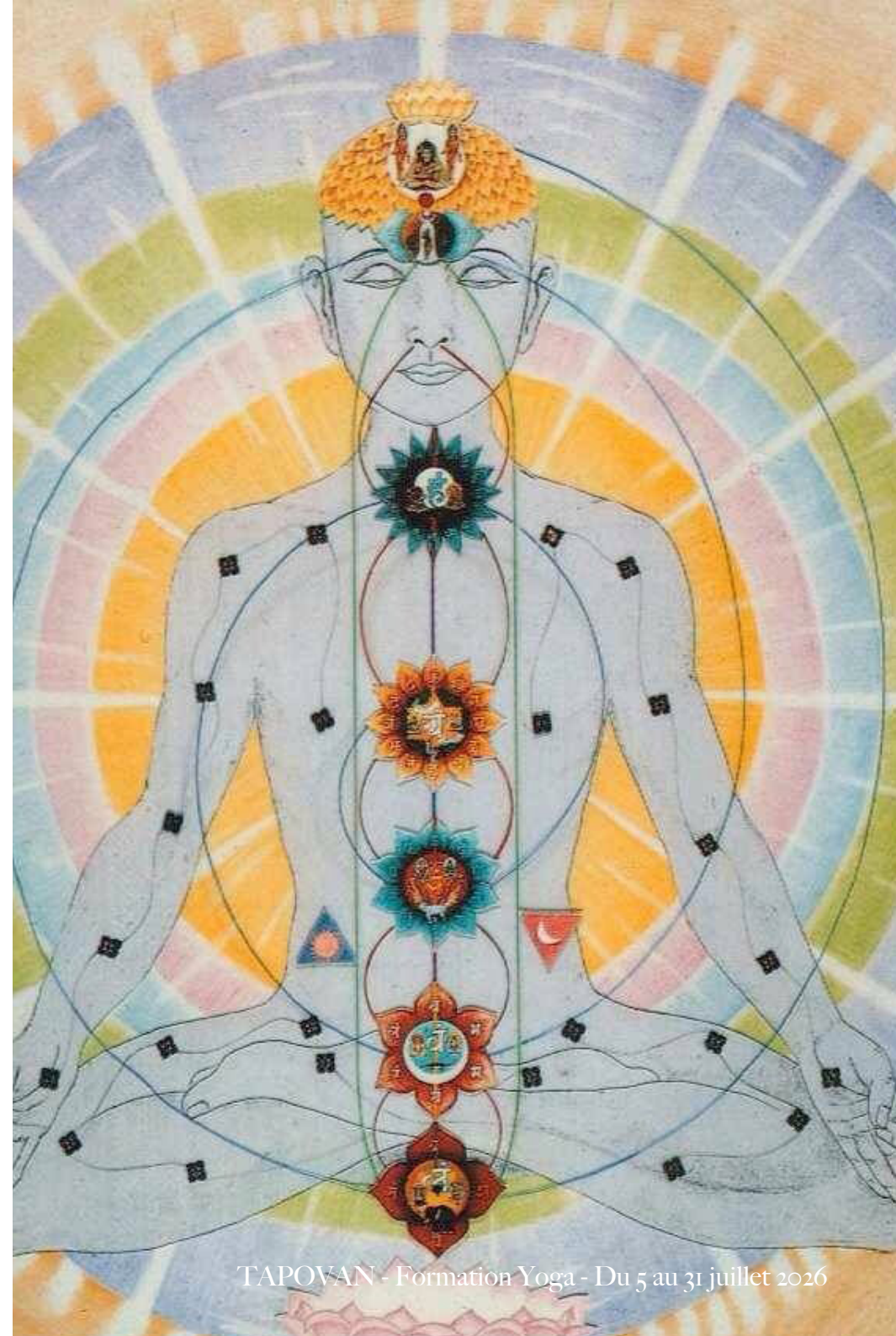
Du 5 au 10 juillet

- ° Etude du protocole international de Yoga
- ° Apprentissage des Kriyas (purification du yoga)

° Enseignement de la Bhagavad Gita résonance sacrée

Même si c'est un texte ancien, la parole de la Gita reste toujours adaptée  
comme une boussole intérieure qui accompagne la vie entière.

- Apaisement du mental
- Apaisement émotionnel
- Développement de sa clarté mentale et prise de décision :
- Compréhension profonde du yoga et de ses différents chemins :  
Karma yoga (action juste), Bhakti yoga , Jnana yoga,
- Pratique des postures de base (asanas) , des respirations classiques  
(pranayama), de la relaxation (yoga nidra) et de la méditation



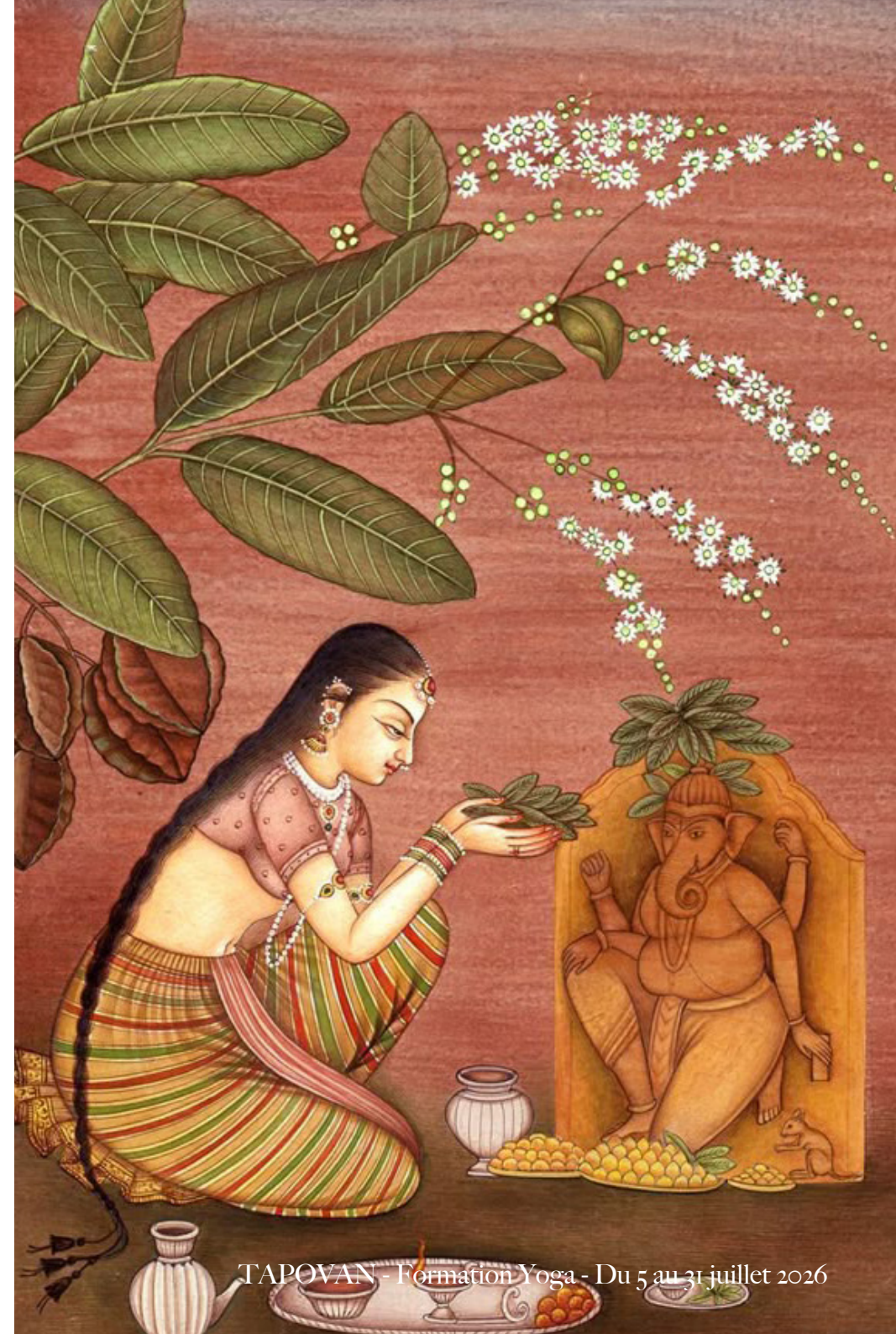
# Module Hatha Yoga 2

## Yoga et Santé

Du 12 au 17 juillet

Ce module propose une approche ayurvédique du yoga. Accompagné par un vadya ayurvédique, l'étude de quelques maladies sera abordée ainsi que les traitements possibles grâce au yoga.

- ° Ayur Yoga : l'apport de l'ayurveda dans le yoga, l'origine des maladies et leur approche thérapeutique par le yoga et l'ayurveda
- ° Savoir créer un environnement écologique satvique
- ° Apprendre à préparer une diététique satvique et yogique
- ° Postures du hatha yoga, respirations, relaxation et méditation
- ° Apprentissage des Kriyas (purification du yoga)



# Module Hatha Yoga 3

## Yoga Nidra, Yoga du souffle et étude des différents yoga

Du 19 au 24 juillet

### ° Yoga du Souffle

A la lumière de cette pratique, créée par le moine Jāin Kirtiji et qui prend sa source dans les philosophies basées sur l'ancienne tradition de Patanjali, Mahavira et Bouddha, chaque aspirant au Yoga est guidé vers son chemin intérieur.

### ° Yoga Nidra

Le yoga nidra est la grande mère de la sophrologie, c'est le sommeil conscient, une pratique de relaxation guidée centrée sur le lâcher-prise et la récupération mentale. Au cours de cette semaine, nous explorerons ce qu'est le yoga nidra et nous apprendrons à pratiquer et construire des séances

### ° Étude des différents yoga

- Étude du Yoga intégral de Sri Aurobindo et la Mère et des grands maîtres du yoga
- Pratique des postures de base (asanas), des respirations classiques (pranayama), de la relaxation (yoga nidra) et de la méditation
- Prise de conscience de l'environnement et de l'écologie



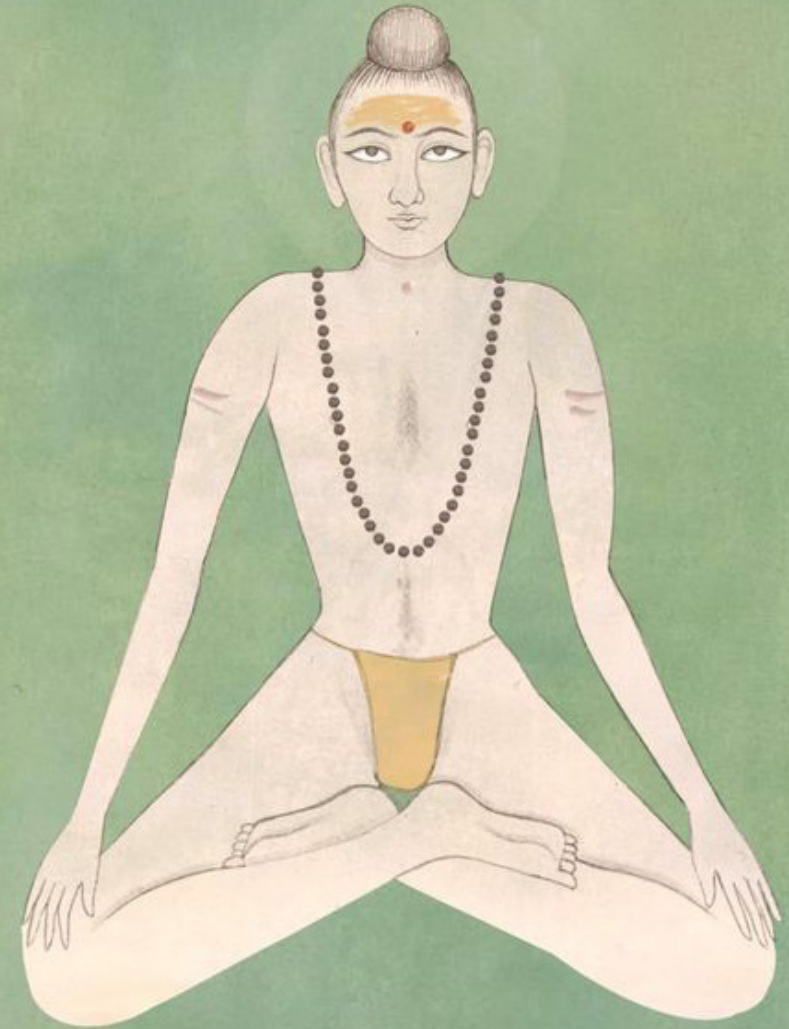
# Module Hatha Yoga 4

## Pédagogie du Yoga

Apprendre à donner un cours de yoga

Du 26 au 31 juillet

- ° Savoir créer un environnement propice à un cours de yoga
- ° Apprendre à préparer un cours de yoga selon les demandes
- ° Apprendre à faire les démonstrations de postures et conduire un cours de hatha yoga avec respirations et relaxation
- ° Apprentissage des Principaux mantras
- ° Examen



# Modules Hatha Yoga 5 & 6

## Stages pratiques

Dates à définir avec les intervenants

En situation réelle, les élèves commencent à dispenser leur premiers cours de yoga.

- ° Première semaine de stage en normandie
- ° Deuxième semaine de stage et remise d'un rapport de stage



# Module Hatha Yoga 7

## Festival Yoga Ayurveda et Certification et remise des diplômes

Du 20 au 23 aout

° Symposium Yoga et Ayurvéda avec la présentation des travaux  
des diplômés

° Cérémonie de remise officielle des diplômes et certificats TAPOVAN



# INFORMATIONS PRATIQUES

Formation Yoga - Du 5 au 31 juillet à Tapovan Normandie,

65 route d'anneville - 76540 Sassetot

## Dates et tarifs des formations

<b>YOGA (350h) formation intensive</b>		<i>dates</i>	
	Module 1 Ayurvéda en ligne	<i>(avant de commencer)</i>	350 €
HY1	Protocole international Yoga de la Bhagavad Gita	5 au 10 juillet	1080 €
HY2	Yoga et santé	12 au 17 juillet	
HY3	Yoga Nidra / Yoga 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 Yoga & Ayurveda Cérémonie remise diplômes	20 au 23 août <i>jeudi 17h au dim. 14h</i>	50 €
	Frais de dossier		60 €

# INFORMATIONS PRATIQUES

Formation Yoga - Du 5 au 31 juillet à Tapovan Normandie,

65 route d'anneville - 76540 Sassetot

## Conditions d'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 €

## Repas Formations

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

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

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

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

une participation aux tâches quotidiennes est sollicitée

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

- petit déjeuner : 9 €
- déjeuner ou dîner : 20 €

# INFORMATIONS PRATIQUES

Formation Yoga - Du 5 au 31 juillet à Tapovan Normandie,

65 route d'anneville - 76540 Sassetot

## Attestation & certification

Le certificat professionnel de professeur de yoga est validé après :

- L'obtention de l'examen
- Pédagogie du Yoga validée (module H4)
- 2 semaines de stages pratiques validées (Module H5 et H6)
- La remise d'un rapport de stage ou d'une étude en relation avec le yoga et l'ayurvéda (d'une dizaine de pages au minimum) et le Colloque Yoga Ayurveda (Module H7)

## Contacts

Retrouvez toute les modalités d'inscription et informations, sur notre site internet ou par téléphone :

02 35 29 20 21

[www.tapovan.com](http://www.tapovan.com)

[tapovan.paris@tapovan.com](mailto:tapovan.paris@tapovan.com)

Inscrivez vous dès aujourd'hui :

<https://www.tapovan.com/yoga-tapovan/formation-yoga>

Ou par mail :

[formations@tapovan.com](mailto:formations@tapovan.com)