



# TAPOVAN

Open University Yoga & Ayurvéda

fondé et dirigé par Kiran Vyas depuis 1982

2026

Cures ayurvédiques

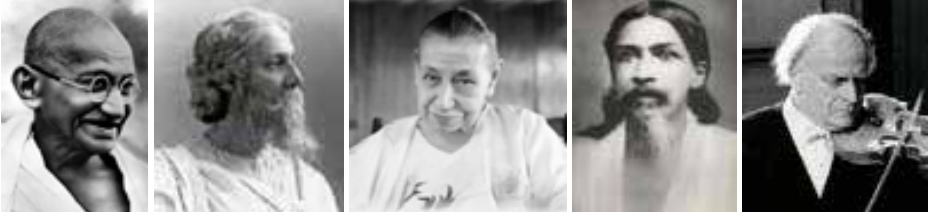
Formations et Stages

TAPOVAN Normandie

65 route d'Anneville - 76540 - Sassetot le Mauconduit

[www.tapovan.com](http://www.tapovan.com) - +33(0)2.35.29.20.21 - [tapovan@tapovan.com](mailto: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.*

## RECEVOIR à TAPOVAN

Présentation de TAPOVAN	4
<b>Cures ayurvédiques</b>	<b>8</b>
Cures ayurvédiques traditionnelles	14
Cures ayurvédiques spécialisées	16
Cures ayurvédiques à thème	22
Mini-cures ayurvédiques	35
Personnalisation de votre cure ( <i>options de cure</i> )	36
Soins et Massages ayurvédiques à la carte	110
<b>APPRENDRE à TAPOVAN</b> (Tapovan Open University)	38
<b>Formations</b>	<b>40</b>
Hatha yoga	42
Yoga des Yeux	44
Cuisine ayurvédique	46
Massage ayurvédique	48
Ayurveda et Maternité	50
<b>Stages / Formations</b>	
Massages ayurvédiques (avancés)	52
Ayurvéda	58
Yoga	60
Art et Culture à Tapovan	66
<b>Formations en ligne</b>	78
<b>EVÉNEMENTS</b>	<b>80</b>
Tout l'Univers : Un Jardin	82
Week-end des anciens élèves de Pondichéry	84
Nritya Aradhana, Danse et Musique	86
Colloque international de Yoga et d'Ayurveda	88
Managment by consciousness	90
<b>RENSEIGNEMENTS PRATIQUES</b>	92
<b>Dates et Tarif</b>	
Cures ayurvédiques	96
Hébergement des cures ayurvédiques	98
Formations	100
Formations / Stages avancés massages ayurvédiques	102
Stages Yoga - Ayurvéda	104
Stages Art et Culture	106

## **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.*

### **A la croisée des chemins entre l'Orient et l'Occident**

**TAPOVAN , où se vivent le Yoga et l'Ayurveda depuis plus de 40 ans  
est reconnu comme le lieu de diffusion  
le plus authentique de ces traditions**

### **Un site vivant écologique et biologique**

Dans un souci permanent de respect écologique , le centre Tapovan continue, pour rénover ses bâtiments, d'installer des capteurs solaires et d'utiliser des matériaux bio-sourcés.

Une grande serre, d'immenses potagers et un jardin-mandala assurent l'approvisionnement en aliments biologiques.

Les innombrables plantations d'arbres et d'arbustes des haies brise-vent, l'immense variété de fleurs attirent les oiseaux, les papillons, les insectes, rendant l'espace foisonnant de vie.



*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 intériorisé, 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.

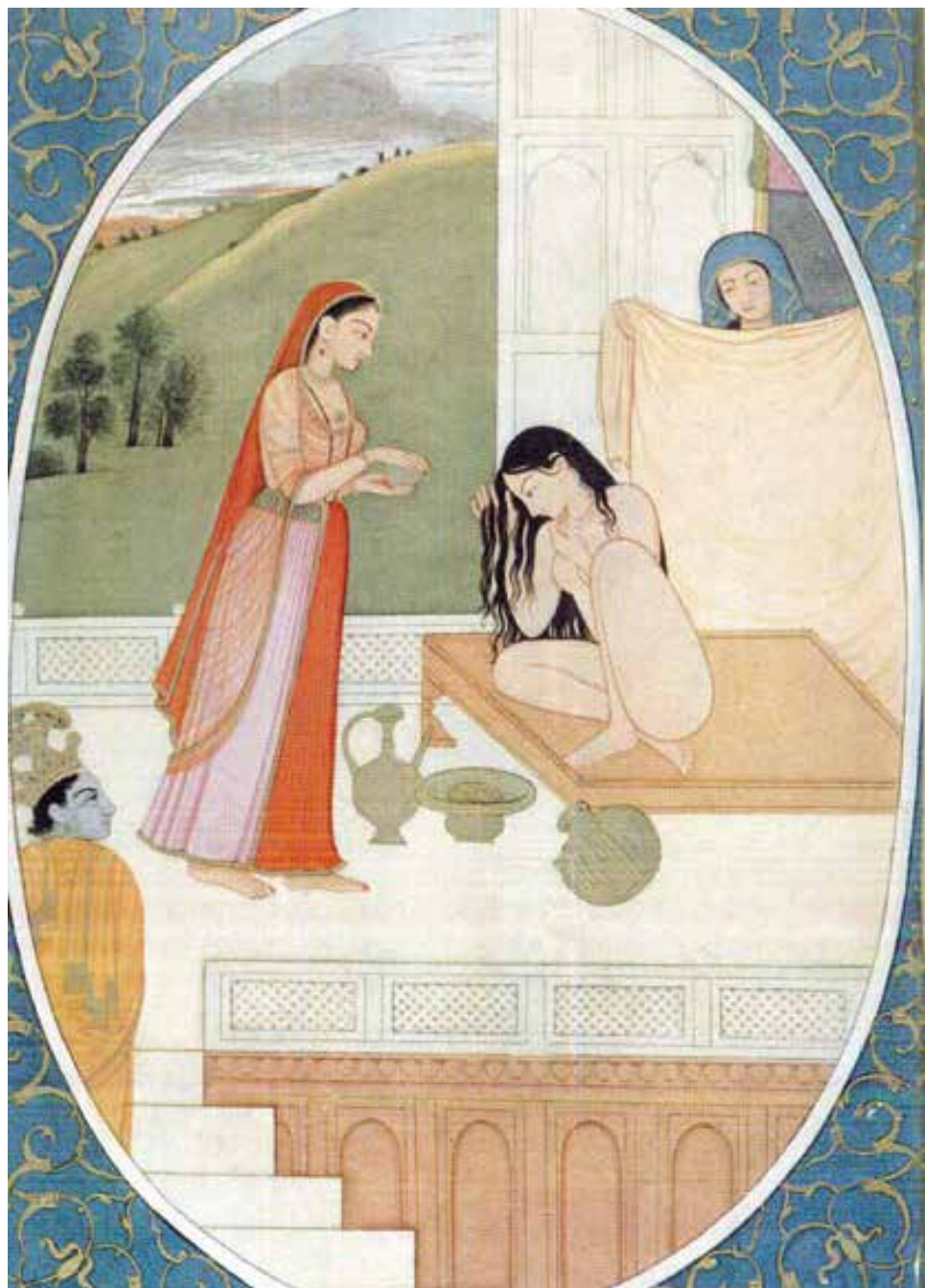
La mer et les falaises du Pays de Caux sont toutes proches. Elles vous invitent à la promenade, à humer l'odeur marine des algues et des coquillages, à porter au loin votre regard et à respirer à pleins poumons avant de retrouver la douceur et la chaleur de l'espace de cure.

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



## La cure ayurvédique en Normandie

### *Santé, Beauté, Bien-être*

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

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



Une cure ayurvédique est plutôt 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'Ayurvéda 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 détoxification 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 :

Détoxification 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 (*dinacharya*). 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'ayurvéda pour une efficacité accrue.

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

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

Dans notre oasis de sérénité, laissez-vous bercer par cette cure ayurvédique où chaque soin, chaque geste, contribue à votre bien-être global.

**Profitez de cette parenthèse dédiée à votre ré-équilibre physique et mental. Vous méritez cette expérience unique de régénération.**

## KARSHAN la cure d'amincissement

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

Cette cure comprend des soins traditionnels drainants et 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,
- . Shastishalipindsweda,
- . Kansu ®,
- . Sudation etc.

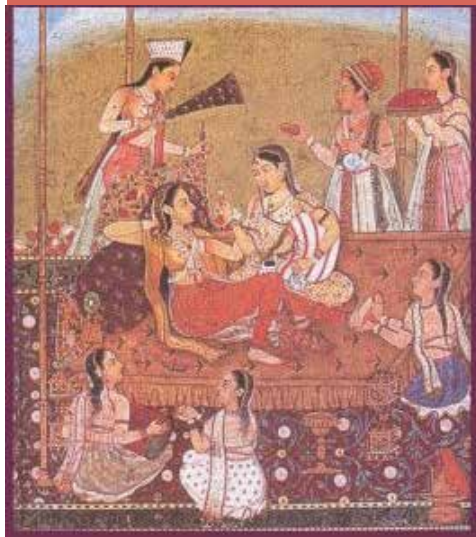
Yoga, repas adaptés, tisanes, jus et compléments ayurvédiques sont au programme de cette cure pour renforcer les bienfaits des massages et agir efficacement sur le métabolisme.



## KAYAKALPA

### la cure royale de détoxification et de réjuvenation

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



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

*Cette cure comprend de nombreux soins tels que Shirodhara aux huiles ayurvédiques, Pizzichilli (soin royal sur tout le corps avec 5 litres d'huiles ayurvédiques spéciales), Ghritadhara, Abhyanga, 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'ayurvéda : après toute action il y a une détente, un repos.

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

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

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

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

**Nourrissez** votre corps et votre esprit.

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

Une expérience intime et respectueuse de l'environnement

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

*Vivez une expérience unique !*

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

*Marchez, respirez et méditez entourés de la sérénité du jardin mandala,*

*où les jeux de couleurs des fleurs*

*vous guident vers une atmosphère d'intériorisation.*

# 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 réjuvenation

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 intériorisation 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'*Udvaartana* au *Patraswedan* (massage aux pochons de plantes ayurvédiques) etc ... pour plonger dans une relaxation totale.

**Expérimentez** le Yoga Nidra pour une relaxation consciente et participez à des séances de méditation. **Nourrissez** votre corps et votre esprit. Pratiquez un léger jeûne intermittent, réalignant votre organisme avec des repas bien équilibrés. Dîner Détox à 17h30, profitez d'un petit déjeuner à 7h30, et dégustez un déjeuner nourrissant pour amorcer une détox bienfaisante.

Une expérience intime et respectueuse de l'environnement

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

*Vivez une expérience unique !  
Éloignez-vous de l'agitation urbaine  
et plongez dans un cadre exceptionnel.  
Marchez, respirez et méditez  
entourés de la sérénité du jardin mandala,  
où les jeux de couleurs des fleurs  
vous guident vers une atmosphère d'intériorisation*

## *Cure NOUVEL AN*

*pour démarrer une année avec le bien-être de l'Ayurvéda*

*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 pendant 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 et créativité

**une cure Ayurvédique accompagnée  
d'ateliers de Poésie avec une poétesse reconnue  
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'Ayurvédica 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 est une poétesse francophone contemporaine Michelle Chevalier dont l'écriture sensible explore l'intime, la mémoire et le rapport au monde.

Ces ateliers d'écriture poétique sont ouverts à tous et toutes, débutants ou non, le désir d'écrire se révélant être le moteur de votre démarche.

Vous serez guidés.es afin que votre créativité émerge plus facilement ainsi, il est prévu que : les ateliers débutent par une lecture de poèmes ou de proses poétiques, en lien avec un thème proposé chaque matin, suivis d'une proposition d'écriture basée sur des jeux poétiques en liaison avec la saison, les soins axés sur le mieux-être, le parc et le jardin-mandala du Centre Tapovan que Michelle vous fera découvrir ou redécouvrir,

Cette cure est recommandée :

- pour toute personne en quête de bien-être global,
- pour les amoureux des mots, débutants ou confirmés
- 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 resserrent 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.*



## **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 massages ayurvédiques  
pour*

- 1. L'apaisement du mental** (la Gita aide à comprendre l'origine de la confusion, de l'anxiété 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 quatre grandes voies : *karma* yoga (action juste), *bhakti* yoga (yoga de la dévotion), *jnana* yoga (yoga de la connaissance) et *raja* yoga (yoga de la maîtrise du mental) .
- 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' *atman* (âme) et différence entre le moi profond et l'égo.
- 6. L'apaisement émotionnel** : En comprenant l'origine des peurs, colères et attachements, la Gita propose une voie de libération émotionnelle et apporte une grande sérénité.
- 7. Un texte inspirant pour la vie entière** : On y revient à chaque âge, à chaque étape, et la parole reste 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 goût subtil et inégalé

### Un programme savoureux ....



#### Ateliers de cuisine ayurvédique :

guidés par un grand chef indien réputé pour ses goûts  
subtils et inégalés, 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-CURES

**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 tensions



*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'Ayurvêda 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'ayurvêda

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.

### YOGA

Des cours de yoga quotidiens sont proposés en option.

Il permettent de purifier les canaux d'énergie et de renforcer les bienfaits des massages.

Ils sont dispensés en étant à jeun le matin ou en fin de matinée ou d'après midi, une fois la digestion terminée.

*Ces cours ne sont pas dispensés à moins de 5 personnes et sont donnés selon les possibilités..*



## PANCHAKARMA, la purification profonde de l'ayurvéda



*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 préparatoire, 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'ayurvéda 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**.

# TAPOVAN «OPEN UNIVERSITY»

## Yoga et Ayurveda



### pour une éducation libre et continue

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

#### Pourquoi choisir Tapovan Open University ?

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

#### Nos formations s'adressent à :

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

#### Le programme inclut :

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

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

«En réalité, rien ne peut être enseigné, le professeur est une aide et un guide»

*Sri Aurobindo*



*Apprendre pour s'aider soi-même et aider les autres*

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

**Tapovan : un lieu pour apprendre, évoluer et transmettre.**

## **AYURVEDA**

Fondements de l'Ayurveda / Swastha Vritta, rester en bonne santé à tout âge  
Ayurvéda 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 pratiquer 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'ayurveda
- 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 **immérgé 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 HY6 : stages pratiques (50h / module)
- o HY7 : Certification, Colloque international Yoga et Ayurveda 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.

### **Ouvert à tous ,**

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 CUISINE AYURVEDIQUE

### Apprendre l'art culinaire de l'Ayurvéd

*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

##### **Comprendre & choisir**

Apprendre à choisir les aliments qui vous conviennent

Découvrir comment la nourriture influence votre énergie, votre digestion et votre humeur

##### **Cuisiner au quotidien : une cuisine vivante, colorée et vibrante**

Apprendre à réaliser des recettes savoureuses, simples et équilibrées :

Dahl, kitchari, légumes & épices bienfaitantes

Thés ayurvédiques & boissons digestives

Chutneys & desserts légers

##### **Les pouvoirs des épices**

Découvrez comment utiliser curcuma, gingembre, cumin, cardamome, coriandre pour : stimuler la digestion, renforcer l'immunité, équilibrer le feu digestif (Agni)

##### **Ayurveda & mode de vie**

Conseils pratiques pour une digestion harmonieuse

Les règles d'or de l'Ayurvéd pour retrouver légèreté, énergie et clarté mentale

Les plantes et le potager (*temps quotidien et cueillette dans le potager*)

#### POURQUOI PARTICIPER ?

Apprendre à cuisiner des plats sains, nourrissants et délicieux  
Découvrir une cuisine qui prend soin de vous

Mieux comprendre votre corps et vos besoins

Repartir avec des recettes faciles & reproductibles

Vivre un moment chaleureux, convivial et inspirant

## Mangez en conscience, vivez en équilibre

### Formation CUISINE AYURVEDIQUE (300h)

- o En ligne : Les bases de l'Ayurveda (35h)
- o CA1 : Les bases de la cuisine ayurvédique (50h) 3 au 8 mai
- o CA2 : Recettes santé (50 h) 13 au 18 septembre
- o CA3 : Recettes de fêtes - Examen 18 au 23 octobre
- o CA4 et CA5 : stages pratiques ( 50 h par module)
- o CA6 : Festival Yoga et Ayurveda - Certification Cuisine ayurvédique (15h) 21 au 23 août

*Réservez votre place et laissez vos sens vous guider !  
avec Hari Bhai et l'équipe TAPOVAN*





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



## Formation de Massage ayurvédique (380h)

- En ligne : Les bases de l'Ayurveda (35h)
- **M1 : Abhyanga et Kansu (50h)**
  - Kansu ® (massage des pieds avec le bol) – Apprendre à masser chaque partie du corps selon l'Ayurveda : dos, jambes, bras, mains, pieds – Mandala du ventre – Massage du visage et du nez – Automassage – Massage complet du corps Abhyanga
- **M2 : Les grands massages de l'ayurveda (60h)**
  - Pichauli – Shashtishalipindsweda (riz au lait) - Udvartana – Shita Vastra – Kesarduch - Gandouch - Dentipoudre
- **M3 : Soins spécifiques de l'ayurveda (60h)**
  - Patraswedan – Massage des 7 postures – La grande croix - Nasya
  - 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'ayurveda, cette science millénaire du bien-être, peut transformer l'accompagnement de la maternité.*

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

## **Pourquoi se former en Ayurveda et Maternité à Tapovan ?**

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

## **Ce que vous apprendrez :**

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

## **Pour qui ?**

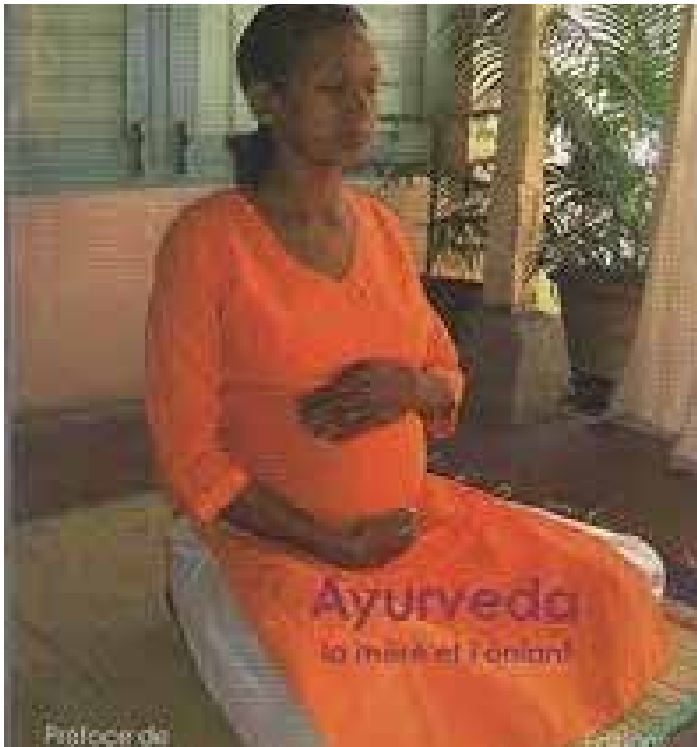
. Professionnels du bien-être (thérapeutes, sages-femmes, praticiens ayurvédiques) souhaitant enrichir leur pratique.

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

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

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

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



### **Formation AYURVEDA et MATERNITE (300h)**

- o En ligne : Les bases de l'Ayurvédà (35h)
- o **AM 1** : Abhyanga **pré-conception** (15h)
- o **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'Ayurvédà durant ces périodes : Diététique, Mode de vie, Yoga(50h)
- o **AM3** : **Massage du bébé** et soins de l'Ayurvédà pour le bébé et sa maman Abhyanga **post-natal** (15h)
- o **AM 4** : Massages en période **post-natale**. Etude de l'Ayurvédà postnatal. Approfondissements des connaissances – Examen (50h)
- o **AM5 et AM6** : Stages pratiques (60h / module)
- o **AM7** : Festival Yoga et Ayurveda - Certification Ayurvédà 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 Ayurvédà et Maternité**



## Formation MARMA THÉRAPIE

### 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 marmas

Classification et fonctions des points marmas

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)

20 au 25 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 mental 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, Professionnels du bien-être et tout personnes en formation ou en perfectionnement ayurvédique avec l'équipe Tapovan

**2 au 4 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
--------------------

## *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*

STAGE D'AYURVEDA

# Connaitre ses DOSHAS et Vivre en harmonie avec ses DOSHAS

Comprendre l'individu à travers les DOSHAS



VATA  
Mouvement  
& Espace



PITTA  
Transformation  
& Feu



KAPHA  
Stabilité  
& Structure

AVEC



**Dr Bhargav Jategaonkar**  
MD (Ayu), PhD (Ayu)  
Médecin ayurvédique,  
enseignant et chercheur reconnu  
en Ayurveda clinique



**Dr Mrunmayee Thombare**  
MD (Ayu)  
Médecin ayurvédique et  
enseignante spécialisée en  
diagnostic ayurvédique



**DATES**

23 au 27 août



**POUR QUI ?**

Étudiants en Ayurveda,  
et toute personne  
souhaitant approfondir  
leur compréhension pro-  
fonde selon l'approche  
des DOSHAS.

**AU PROGRAMME**

- Les bases de la théorie des DOSHAS
- L'observation et l'écoute : fondements de l'examen clinique
- Méthodologie d'examen selon VATA, PITTA et KAPHA
- Évaluation de l'état de déséquilibre et de la prakriti
- Intégration des signes cliniques pour une analyse globale
- Études de cas concrets et discussions interactives
- Approche pratique pour une application en consultation

**THÉORIE  
& PRATIQUE**



Développer une  
compréhension profonde  
de l'individu.



Affiner vos compétences.



Savoir reconnaître et corriger  
ses déséquilibres selon ses  
DOSHAS



Vivre en harmonie  
selon ses Doshas



*pour comprendre la personne dans sa globalité et  
rétablir l'harmonie des DOSHAS*



— STAGE EXCEPTIONNEL —

# STAGE D'AYURVEDA PANCHAKARMA

## L'art ayurvédique de la purification



Avec

**Le Professeur Anup Thakar**

Médecin ayurvédique renommé,  
spécialiste international du Panchakarma,  
auteur et enseignant d'envergure mondiale.



Plongez au cœur de la tradition ayurvédique et découvrez le PANCHAKARMA, la thérapie de purification profonde qui rétablit l'équilibre, régénère l'organisme et révèle votre vitalité naturelle.



**DATES**

**16 au 20 août**

**AU PROGRAMME**

- Fondements et objectifs du Panchakarma selon l'Ayurveda
- Indications, contre-indications et évaluation de la personne
- Les 5 actions de purification et leurs bienfaits
- Protocoles classiques de Panchakarma : Vamana, Virechana, Basti, Nasya, Raktamokshana
- Préparations (Purva Karma) et soins post-purification (Paschat Karma)
- Approche personnalisée selon les DOSHAS
- Démonstrations pratiques et études de cas
- Conseils cliniques du Professeur Anup Thakar issus de sa riche expérience internationale

**LES BIENFAITS**



Élimine les toxines profondes (AMA) et rétablit l'équilibre des DOSHAS



Améliore la digestion, l'immunité et la vitalité



Clarifie l'esprit, apaise le mental et favorise le bien-être global



Prévient les maladies et soutient la longévité

*Purifier le corps, apaiser l'esprit, éveiller la conscience.*



ENSEIGNEMENT AUTHENTIQUE ET TRANSMISSION DIRECTE D'UN EXPERT MONDIAL



APPROCHE INTÉGRATIVE THÉORIE, PRATIQUE ET EXPÉRIENCE



GROUPE À TAILLE HUMAINE POUR UN APPRENTISSAGE PERSONNALISÉ



CERTIFICAT DE PARTICIPATION OFFERT

*“ Le Panchakarma n'est pas seulement une thérapie, c'est un chemin de retour vers votre nature essentielle ” - Prof. Anup Thakar*



## 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' Ayurvéda en ligne  
avec Kiran Vyas, Jean-Jacques Malangin, Muriel Fareau  
et l'équipe TAPOVAN*

*26 avril au 1<sup>er</sup> 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*

*26 avril au 1<sup>er</sup> mai ou 9 au 14 août*

## Apprendre et pratiquer le PROTOCOLE INTERNATIONAL DU YOGA



### Pour

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

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

- Postures debout
- Postures assises
- Postures 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*

**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 20 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 plasticienne 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*

ATELIER D'ECRITURE POETIQUE



Accompagnés.es par une poétesse francophone contemporaine, Michelle CHEVALIER, dont l'écriture sensible explore l'intime, la mémoire et le rapport poétique au monde, ces ateliers d'écriture poétique sont ouverts à tous et toutes, débutants ou non, le désir d'écrire se révélant être le moteur de votre démarche.

Vous serez guidés.es afin que votre créativité émerge plus facilement ; ainsi, il est prévu que :

- . les ateliers débutent par une lecture de poèmes ou de proses poétiques, en lien avec un thème proposé chaque matin,
- . suivie d'une proposition d'écriture basée sur des jeux poétiques en liaison avec la saison, les soins axés sur le mieux-être, le parc et le jardin-mandala du Centre Tapovan que Michelle vous fera découvrir ou redécouvrir,
- . en fin de matinée, vous serez invités.es à partager vos productions dans une ambiance bienveillante, avec à la clé des échanges positifs qui s'avèrent toujours stimulants pour le groupe et pour soi-même.

*« D'abord, on crée pour s'exprimer ; ensuite, on s'exprime pour créer »  
André Malraux*

**Nourrissez votre esprit, laissez parler votre poésie**

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

*(en matinée de 10h à 12h)*



Sessions animée par Michelle CHEVALIER.

Ses parents lui donnent dès ses premières années le goût du mouvement, des massages, de la poésie et du chant.

*Elle est auteure de deux albums pour la Jeunesse (2015 et 2020) et de deux recueils de poèmes (2015 et 2022)*

*Les 4 ouvrages sont publiés dans la Collection LE PARC  
Blanche MAYNADIER, Evreux.*

**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 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, particulièrement 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 : karma yoga (action juste), bhakti yoga (dévotion), Jnana yoga (connaissance), raja yoga (dhyana ou méditation).
- 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 !

*Avec Sampada et l'équipe TAPOVAN  
du 5 au 10 juillet*

## **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 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

*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 Renéville sur l'autre falaise
- Les maisons de pêcheurs, les maisons de maître, les cités ouvrières
- Les Impressionnistes sur la Côte

*Valmont, Yport, Etretat, 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**

*12 au 18 avril - 12 au 17 juillet - 23 au 28 août*



## **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), conseils 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 immersives, 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<sup>er</sup> août***

# Formations et ateliers en ligne

## AYURVEDA:

- . **Fondements de l'Ayurvéda** (module 1) 350€  
Principes et théorie de base de l'ayurvéda (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 Ayurvéda (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 sante 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'ayurvéda Module 1 & 2 600€
- Formation ayurvéda 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](http://www.tapovan.com/formations/nos-formations-en-ligne)**

Abonnez vous à notre chaîne 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. Rencontre des anciens élèves de Pondicherry**

**Aradhana**

**3. Nritya Aradhana**

**4. Colloque international de Yoga et d'Ayurveda**

**5. Managment by Consciousness**



**TAPOVAN**

Open University Yoga & Ayurveda

Fondé et dirigé par Kiron Yvan 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](mailto:TAPOVAN@TAPOVAN.COM)

[WWW.TAPOVAN.COM](http://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. .*





**TAPOVAN**

Open University Yoga & Ayurveda  
founded and managed by Kishor Vyas-Despot (1982)

# Week-end des anciens élèves de Pondicherry

*avec leur famille et leurs amis*

4 et 5 juillet 2026

Peinture de Claude Monet

*Si vous le désirez, vous pouvez rester quelques jours avant et/ou après le WE*

**OVAN NORMANDIE - 65 ROUTE D'ANNEVILLE - 76540 SASSETOT LE MAUCONDE  
TAPOVAN@TAPOVAN.COM  
WWW.TAPOVAN.COM**

## **Week-end des anciens élèves de Pondicherry**

**2026 est une année importante  
pour les anciens élèves de Pondicherry  
car c'est la célébration de 100 years of Siddhi Day,  
the Descent of Krishna consciousness.**

À cette occasion Tapovan a réservé un week-end spécial  
pour que l'on puisse se rencontrer.

Vous pouvez venir avec votre famille et vos amis  
et vous pouvez rester soit avant soit après si vous le désirez  
pour visiter la région



TAPOVAN

Open University Yoga & Ayurvéda

dirigé par Keren Vym

# NRITYA ARADHANA FESTIVAL DE DANSE INDIENNE

samedi 15 et dimanche 16 août

Deux jours de célébration de la danse indienne,  
suivis d'une masterclass et d'un stage immersif.

Une expérience artistique et spirituelle  
à ne pas manquer.

Master class: dimanche 16 août de 14h à 17h

Stage de danse indienne du dimanche 16 au  
vendredi 21 août

65 ROUTE D'ANNEVILLE - 76540 SASSETOT LE MAUCONDUIT  
02 35 29 20 21 - [TAPOVAN@TAPOVAN.COM](mailto:TAPOVAN@TAPOVAN.COM)  
[WWW.TAPOVAN.COM](http://WWW.TAPOVAN.COM)

# 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 août de 14h à 17h*

*et d'un stage de danse indienne du dimanche 16 à 17h au jeudi 20 août à 17h*



TAPOVAN

Open University Yoga & Ayurvêda

fondé et dirigé par Kiran Vyas depuis 1987

# Colloque International Ayurvêda & Yoga

22ème édition

## HEALTH & HEALING

*Le Yoga et la Santé*

*Transformez la guerre intérieure*

**21 au 23 août**

65 ROUTE D'ANNEVILLE - 76540 SASSETOT LE MAUCONDUIT  
+33(0)2 35 29 20 21 - [TAPOVAN@TAPOVAN.COM](mailto:TAPOVAN@TAPOVAN.COM)  
[WWW.TAPOVAN.COM](http://WWW.TAPOVAN.COM)

# COLLOQUE INTERNATIONAL DE YOGA ET D'AYURVEDA

Rencontres avec des experts internationaux en Yoga et en Ayurvéd

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

**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.

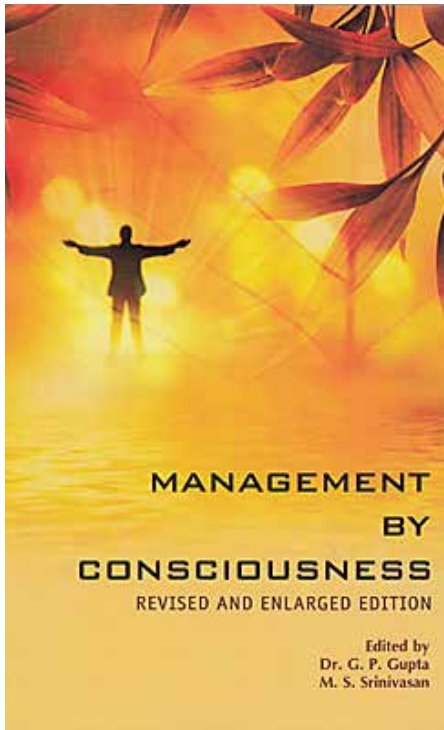
## POURQUOI NOUS REJOINDRE ?

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



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

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

### Massages à la carte

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

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

### Inscriptions et frais

- Le montant d'un séjour comprend :  
soins + repas + hébergement + taxe séjour (0,88 € / 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 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 Cures ayurvédiques

	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Prix	Repas forfait / semaine
<b>PRINTEMPS</b>	1er-7/3 8-14/3					799 €	340 €
<b>OJASKAR</b> <i>Bien-être Immunité</i>	22-28/3 <sup>(1)</sup> 29-4/4	5-11/4 12-18/4 19-25/4 <sup>(1)</sup> 26/4-2/5 <sup>(1)</sup>	3-9/5 sam. 16 au ven. 22/5 <sup>(1)</sup> 24-30/5 31/5-6/6	14-20/6 21-27/6 28/6-4/7	5-11/7 12-18/7 <sup>(1)</sup> 26/7-1 <sup>er</sup> /8 <sup>(1)</sup>	920 € si <sup>(1)</sup> = haute-saison : 995 €	340 €
<b>PANCHAKARMA</b> <i>Détox</i>	22/3-4/4			21/6-4/7		1 750 €	410 €
<b>KARSHAN</b> <i>Silhouette</i>	15-21/3	10 -16/5	sam. 9 au ven. 15/5	7-13/6	19-25/7	1 335 €	370 €
<b>KAYAKALPA</b> <i>Royale</i>			sam. 16 au ven. 22/5			1 690 €	410 €
<b>NIVRUTTI</b> <i>Séjour ayurvédique</i>	15-21/3	26/4-2/5 <sup>(1)</sup>	sam. 9 au ven. 15/5	7-13/6	19-25/7	790 €	340 €
<b>CURES A THEME</b>							
<b>SANKRANTI</b> <i>Changement - Modelage</i>		26/4-2/5				1 450 €	370 €
<b>NRITYA ARADHANA</b> <i>Danse</i>						995 €	
<i>Poésie</i>			31/5-6/6	14-20/6			
<b>AKRITI</b> <i>Dessin</i>				28/6-4/7			
<b>Ecriture / Littérature</b>			10-16/5				
<b>Bhagvad Gita</b>					5-11/7		
<b>Histoire et Patrimoine</b>			24/-30/5				
<b>SAM RASA</b> <i>Cuisine</i>			3-9/5				
<b>Maraîchage</b> <i>Cultiver Corps / Esprit</i>		12-18/4			12-17/7		
<b>EL CANTO</b> <i>Chant</i>		19-25/4					
<b>Mantras</b>					26 /7-1 <sup>er</sup> /8		

### OPTIONS (en supplément) :

- . 3 Shirodharas : 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](http://tapovan.com/cures-ayurvediques#inscription) ou par mail : [cures@tapovan.com](mailto: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>
<b>OJASKAR</b> <i>Bien-être</i> <i>Immunité</i>	2-8/8 <sup>(1)</sup> 23-29/8 30/8-5/9	6-11/9 20-26/9 27/9-3/10 (1)	4-10/10 <sup>(1)</sup> 11-17/10 18-24/10 25-31/10 <sup>(1)</sup>	1 <sup>er</sup> -7/11 15- 21/11 <sup>(1)</sup>		920 € (1) 995 €	340 €
<b>PANCHAKARMA</b> <i>Détox</i>	2-14/8	6-19/9	25-7/11			1 750 €	410 €
<b>KARSHAN</b> <i>Silhouette</i>	16 au ven 21/8	13-19/9		8-14/11		1 335 €	370 €
<b>KAYAKALPA</b> <i>Royale</i>	sam 8 au ven 14/8		4-10/10			1 690 €	410 €
<b>NIVRUTTI</b> <i>Séjour ayurvédique</i>	16 au ven 21/8			8-14/11		790 €	340 €
<b>HIVER</b> <i>Se renforcer</i>				22-28/11 29/11-5/12	8-12/12 15-19/12	799 €	340 €
<b>NOUVEL AN</b>					26-1 <sup>er</sup> /01		425 €
<b>CURES A THEME</b>							
<b>SANKRANTI</b> <i>Changement</i>		27/9-3/10		15-21/11		1 450 €	370 €
<b>NRITYA ARADHANA</b> <i>Danse</i>	sam 15 au ven 21/8					995 €	
<b>AKRITI</b> <i>Dessin</i>		20-26/9					
<b>Ecriture / Littérature</b>							
<b>Histoire et Patrimoine</b>		6-11/9					
<b>SAM RASA</b> <i>Cuisine</i>		13-19/9	18-24/10				
<b>Maraichage</b> <i>Cultiver Corps/Esprit</i>	23-29/8						
<b>EL CANTO</b> <i>Chant</i>			25-31/10				
<b>SANGEET</b> <i>Musique</i>			11-17/10				

**OPTIONS (en supplément) :**

- . 3 Shirodharas : 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](http://tapovan.com/cures-ayurvediques#inscription) ou par mail : [cures@tapovan.com](mailto: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'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 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*

<b>Catégorie</b>	<b>Prix par nuit</b>	<b>Forfait 6 nuits</b>	<b>Nuit supplémentaire</b> <i>(à partir de la 7ème nuit)</i>
<b>Standard single</b>	95 €	540 €	85 €
<b>Standard double</b>	105 €	570 €	90 €
<b>Supérieure single</b>	125 €	690 €	105 €
<b>Supérieure double</b>	135 €	730 €	115 €

## 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 €

<b>YOGA des YEUX (250h)</b>		<i>dates</i>	
	Module 1 Ayurvéda en ligne	<i>(avant de commencer)</i>	350 €
YY1	Exercices de base	26 avril au 1 <sup>er</sup> mai	540 €
YY2	Approfondissement	9 au 14 août	
YY3/YY4	Stages pratiques (élèves en formation)	<i>nous consulter</i>	100 € / session
YY5	Colloque Yoga & Ayurveda Cérémonie remise diplômes	20 au 23 août <i>jeudi 17h au dim. 14h</i>	50 €
	Frais de dossier		60 €

<b>CUISINE AYURVEDIQUE (300h)</b>		<i>dates</i>	
	Module 1 Ayurvéda en ligne	<i>(avant de commencer)</i>	350 €
CA1	Bases de la cuisine ayurvédique	3 au 8 mai	540 €
CA2	Recettes Santé	13 au 18 septembre	
CA3	Recettes de fête	18 au 23 octobre	
CA4/CA5	Stages pratiques (élèves en formation)	<i>nous consulter</i>	100 €/session
CA6	Colloque Yoga & Ayurveda Cérémonie remise diplômes	20 au 23 août <i>jeudi 17h au dim. 14h</i>	50 €
	Frais de dossier		60 €

Les formations commencent le dimanche à 17h et se terminent le vendredi à 17h

<b>MASSAGES AYURVEDIQUES (380 h)</b>			
	Module 1 d'Ayurvédà en ligne	<i>(avant de commencer)</i>	350 €
<b>M1</b>	Abhyanga et Kansu	. 18 au 24 avril . ou 25 au 31 juillet	500 €
<b>M2</b>	Les grands massages de l'Ayurvédà - Swatha Vritta	. sam 16 à 13h au dim 24 mai 12h <i>(Jardin planétaire inclus)</i> . ou 1er au 7 août	450 €
<b>M3</b>	Théorie du Panchakarma - Pratiques approfondies - Examen	. 20 au 26 juin . ou 8 au dim 16 août 12h	450 €
<b>M4</b>	Soins de cure - Cure 50/50	. 27 juin au 3 juillet . ou dim 16 à 14h au jeu 20 août 17h	450 €
<b>M5/ M6</b>	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
<b>M7</b>	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

<b>AYURVEDA et MATERNITE (300 h)</b>			
	Module 1 d'Ayurvédà en ligne	<i>(avant de commencer)</i>	350 €
<b>AM1</b>	Abhyanga Préconception	<i>nous consulter</i>	1 000 €
<b>AM2</b>	Massages Préconceptions et Prénataux		
<b>AM3</b>	Massage bébé et Post-natal		
<b>AM4</b>	Approfondissement		
<b>AM5/ AM6</b>	Stages pratiques	<i>nous consulter</i>	100 € / session
<b>AM7</b>	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 ayurvédà 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

<p>Pour parfaire votre formation de massage ayurvédique le module 2 en ligne d'Ayurveda est fortement conseillé (250 € au lieu de 340 €)</p>
--

## FORMATION MESSAGES AVANCES

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

MASSAGES AVANCES			
<b>PZ1</b>	Soins <b>Pizzichili, Ghritadhara et Jaladhara</b>	. 2 au 4 octobre	150 €
<b>KB1</b>	Soins <b>Kati BASTI et JANU BASTI</b>	. 25 au 27 septembre	150 €
<b>RX1</b>	<b>Réflexologie</b> ayurvédique	<i>nous consulter</i>	450 €
<b>SN1</b>	<b>Saundarya</b> , soins de beauté	<i>nous consulter</i>	350 €
<b>SH1</b>	<b>Shirodhara</b>	. 26 au 28 septembre	150 €
<b>MT1 à MT7</b>	<b>MARMAS</b>	. 20 au 25 septembre	550 €
<b>YM1</b>	<b>Yoga Massage</b>	. 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) :***

- o *petit déjeuner : 9 €*
- o *déjeuner ou dîner : 20 €*
- o *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 (en chambre partagée) sont offerts par Tapovan

### **Inscrivez-vous**

sur <https://www.tapovan.com/formations>  
ou par mail : [formations@tapovan.com](mailto:formations@tapovan.com)

## Dates et Tarifs des Stages à TAPOVAN

<i>Intitulé</i>	<i>Dates</i>	<i>Tarif</i>
Abhyanga et Kansu <i>(samedi 14h au vendredi 17h)</i>	18 au 24 avril ou 25 au 31 juillet	590 €
Yoga Nidra et Yoga du Souffle	26 avril au 1 <sup>er</sup> mai ou 12 au 17 juillet	400 €
Yoga des Yeux	26 avril au 1 <sup>er</sup> mai ou 9 au 14 août	300 € 400 €
Tai Chi	31 mai au 6 juin	350 €
Protocole international de Yoga	5 au 10 juillet	300 €
Yoga et Santé	12 au 17 juillet	400 €
Swastha Vritta	9 au 14 août	250 €
Panchakarma, Détox profonde	16 au jeudi 20 août	350 €
Examen clinique selon dosha	23 au jeudi 27 août	350 €

*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](mailto:formations@tapovan.com)



## Repas stages

*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.*

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

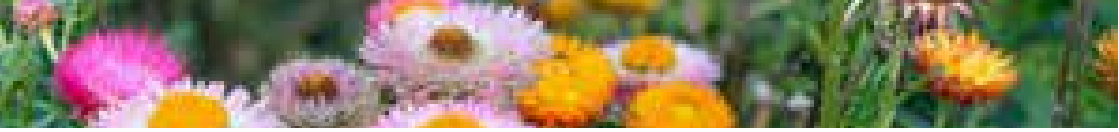
**Prix à la carte stagiaires (pour tout repas supplémentaire) :**

*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 71*)

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

Les stages commencent le dimanche à 17h et se terminent le samedi à 8h30 **Inscrivez-vous**

sur <https://www.tapovan.com/yoga-tapovan/stages>  
ou par mail : [formations@tapovan.com](mailto:formations@tapovan.com)

## Repas Stage Art et Culture à Tapovan

*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.*

**Pour tout repas en dehors du forfait** (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

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*

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





Librairie  
Editions Adi Shakti  
Produits ayurvédiques



sur notre boutique en ligne : [tapovan.com/boutique](http://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

## SOINS A LA CARTE selon les possibilités

<b>ABHYANGA</b>	<b>95 €</b>
Massage indien du corps avec des huiles ayurvédiques. Il harmonise et renforce la vitalité (48 mn)	
<b>KANSU ®</b>	<b>70 €</b>
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)	
<b>KATI BASTI</b>	<b>130 €</b>
Traitement ayurvédique contre le mal de dos. (30 mn)	
<i>Forfait 3 Kati basti</i>	<b>250 €</b>
<b>JANU BASTI</b>	<b>130 €</b>
Traitement ayurvédique contre le mal des genoux. (30 mn)	
<i>Forfait 3 Janu Basti</i>	<b>250 €</b>
<b>KAYASEK</b>	<b>195 €</b>
Bain d'huile avec application d'un filet régulier d'huile sur le corps. (40 mn)	
<i>Forfait 3 Kayasek</i>	<b>390 €</b>
<b>KERALA MASSAGE</b>	<b>120 €</b>
Massage indien (style Kerala) du corps et de la tête aux huiles ayurvédiques (60 mn)	
<b>MARMA TCHIKITSA</b>	<b>130 €</b>
Abhyanga avec stimulation des marmas (points clefs) (60 mn)	
<b>PAGACHAMPI</b>	<b>70 €</b>
Massage des jambes par pressions (30 mn)	
<b>PATRASWEDAN</b>	<b>160 €</b>
Massage aux pochons d'huiles et herbes chaudes. Décontracte, réchauffe les articulations et facilite la circulation de l'énergie (45 mn)	
<b>PICHAULI</b>	<b>160 €</b>
Modelage du corps entier aux huiles chaudes ayurvédiques à 4 mains (40 mn)	
<b>REFLEXOLOGIE PLANTAIRE AYURVEDIQUE</b>	<b>80 €</b>
Stimulation des points réflexes des pieds	
<b>SAUNDARYA, SOINS BEAUTÉ DU VISAGE</b>	<b>90 €</b>
Soin du visage ayurvédique pour la beauté extérieure et intérieure (40 mn)	
<b>SHASTISHALIPINDSWEDA</b>	<b>180 €</b>
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>	
<b>SIDDHI SAPATA</b>	<b>110 €</b>
Massage des septa postions (uniquement après 3 jours de cure) (40 mn)	
<b>SHIRCHAMPI</b>	<b>70 €</b>
Massage de la tête et du visage aux huiles ayurvédiques (45 mn)	
<b>SHIRODHARA</b>	<b>135 €</b>
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>	<b>300 €</b>
<b>SHITA VASTRA</b>	<b>60 €</b>
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)	
<b>SOINS POUR L'AMELIORATION DE LA VUE</b>	<b>95 €</b>
Visage, dos et Kansu ® (50 mn)	
<b>UDVARTANA</b>	<b>100 €</b>
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

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

## MINI-CURES AYURVEDIQUES

<b>RASAYANA</b>	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<sup>ème</sup> au 7<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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.





*"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,  
essayiste, 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 Fran-  
çois Mitterrand (ancien président de France de 1981 à 1995)



**Edgar Morin**, le grand philosophe français  
du 20ème et du 21ème siècle



**Mme la Ministre Marie-Agnès Pousmier-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**

