



Horaires d'ouverture

Mercredi, Jeudi et Vendredi : 12h-18h30

Samedi : 10h- 19h

Tapovan . 9 rue Gutenberg . 75015 . Paris

📞 01.45.77.90.59

✉ tapovan@tapovan.com

www.tapovan.com

Cours réguliers de Yoga

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Hatha Yoga		10h - 11h15	10h - 11h15	
<i>Yoga nidra</i> (CD avec la voix de Kiran Vyas)		11h30 – 12h	11h30 – 12h	11h30 – 12h (en anglais)
Hatha Yoga		12h30 - 13h45	12h30 - 13h45	12h30 - 13h45
Yoga - Relaxation			17h – 18h	
Hatha Yoga	18h30 - 19h45	18h30 - 19h45	18h30 – 19h45	
Hatha Yoga	20h - 21h15			

Reprise des cours mardi 15 septembre

Les cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires de la région parisienne

Forfaits (à régler en début d'année scolaire) :

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| • Cours d'essai 15 € | • Trimestre 1 cours /sem. 210 € |
| • Cours à l'unité 20 € | • Année 1 cours / sem. 420 € |
| • Yoga Nidra 5 € | • Cours illimités 650 € |
| • Cours particulier 75 € | • Forfait Yoga Nidra 50 € |

Etudiants, +65 ans: - 20%

sur les forfaits (Année ou Cours Illimités)



Les tapis de Yoga sont fournis. Merci d'apporter un tissu fin pour recouvrir les tapis par mesure d'hygiène.

nouveau

dans notre espace salon de thé
Comptoir Santé du mercredi au samedi

Venez savourez nos délicieux repas détox
pour une digestion douce et une énergie dynamique !

Venez goûter l'eau avec feuilles de menthe, légumes et citrons
gratuite et disponible toute la journée

Vous trouverez aussi toujours : **Tchaï, Tisane et Magage**
et les grandes nouveautés de cette année :

Salade ou Soupe de saison de 12h à 14h
et Repas détox de 17h30 à 18h15

avec une soupe de saison et du Khitchadi *(sur réservation)*



Tapovan . 9 rue Gutenberg . 75015 . Paris

☎ 01.45.77.90.59

✉ tapovan@tapovan.com

www.tapovan.com

nouveau

Les samedis de Tapovan

Cours mensuels

Le terme de **Yoga des yeux** a été utilisé pour la première fois en 1978 par Kiran Vyasa, 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 Vyasa

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 ,

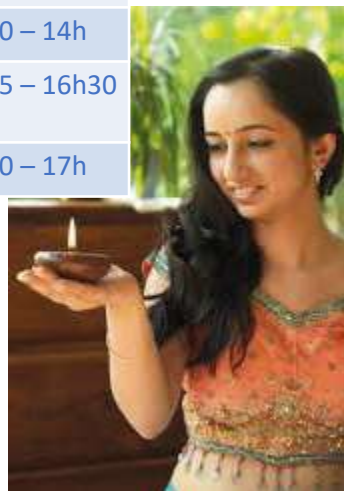
Le **Yoga Du souffle**, technique encore peu connue en Occident, a été élaboré par Kirtiji, moine jaïn, puisé aux sources des philosophies de l'ancienne tradition de Patanjali, de Mahavira, et de Bouddha.

A la lumière de cette pratique, qui met le souffle au cœur du cheminement intérieur, des exercices détoxifiants et purifiants accompagnés de respirations conscientes aideront à apaiser le mental et à harmoniser l'énergie vitale pour guider chacun et chacune vers son chemin intérieur.

Dates		Horaires
17 octobre	Mantras et Méditation	10h30-10h50
14 novembre	Yoga du Souffle	11h – 12h30
9 janvier	Yoga Nidra	13h30 – 14h
6 février	Yoga des Yeux © Méthode Kiran Vyasa	14h15 – 16h30
13 mars	Shanti Path	16h40 – 17h
3 avril		
15 mai		
12 juin		

Tarifs :

- *Méditation et Shanti Path : gratuit et ouvert à tous*
- *Yoga du Souffle : 50 € - 8 cours : 320 €*
- *Yoga nidra : 5 € - 8 cours : 25 €*
- *Yoga des Yeux © Méthode Kiran Vyasa :
70 € - 8 cours : 400 €*



Stage / Formation Massage ayurvédique

Stage	Horaires	Dates
Massage du dos	10h – 17h30	5 décembre
Kansu	10h – 17h30	6 décembre
Yoga massage	10h – 17h30	16 janvier

Formation	Horaires	Dates
Ayurveda	en ligne	<i>avant de commencer</i>
samedi au lundi	Sam : 10h – 18h30 Dim : 9h – 17h Lun : 9h – 16h	5 au 7 décembre et 16 au 18 janvier
Symposium Paris	10h – 17h30	24 et 25 avril

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

- 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
 - Yoga massage
 - Massage complet du corps Abhyanga

Tarifs :

- Ayurveda en ligne : 350 €
- Session : 310 € / WE
- Module M1 (2 sessions+ Symposium) : 500 €
- Stage journée : 150 €
- Frais d'inscription : 60 €



nouveau

Cures TEJAS

Une cure parisienne sur 3 jours

pour retrouver lumière, vitalité et joie d'être

alternant soins traditionnels de l'ayurveda , yoga nidra , yoga du souffle et les grands soins de cure comme : Abhyanga, Patraswedan, Shastishali-pindswedan sans oublier le Kansu

Possibilité de repas ayurvédiques midi et soir

Dates
18 au 20 octobre
15 au 17 novembre
13 au 15 décembre
10 au 12 janvier
7 au 9 février
14 au 16 mars
4 au 6 avril
16 au 18 mai
13 au 15 juin

	Horaires
Cure TEJAS	9h30 – 13h ou 14h – 17h30 <i>en alternance matin et après- midi (selon les possibilités)</i>

Tarif : 630 €

option 3 shirodharas : 300 € en supplément

Ces cures ont lieu par petits groupes

Inscription obligatoire

Possibilité de mini cure Tejas 290 €

à la demi-journée suivant les disponibilités

(avec yoga nidra, yoga du souffle, Patraswedan, Kansu , ...)

avec option Shirodhara : 130 € en

supplément



Tapovan . 9 rue Gutenberg . 75015 . Paris

☎ 01.45.77.90.59

✉ tapovan@tapovan.com

www.tapovan.com

Événements

	Dates	Horaires
Festival international de l'Ayurveda	Mercredi 7 au vendredi 9 octobre <i>(en ligne)</i>	<i>Voir les détails sur le site Tapovan.com/événements</i> <i>... et aussi bien d'autres événements</i>
Diwali, fête des Lumières	<i>dates à venir</i>	
Symposium Paris	24 et 25 avril	
Festival littéraire et artistique	<i>dates à venir</i>	
Semaine internationalz du Yoga	20 au 26 juin	



Tarifs :

- WE international Ayurveda : en ligne (*gratuit*)
- Festival Littéraire et Artistique : 50 €
- Master classe de danse : 25 €
- Spectacle de Diwali/ Fête des lumières : 15 €
- Buffet ayurvédique Diwali / Fête de s lumières : 35 €
- Symposium Paris Yoga et Ayurveda : 50 €
- WE international Yoga : 100 €
- Possibilité de repas ayurvédiques pendant les événements

*Voir détails
Et autres
événements
sur le site
tapovan.com
à la rubrique
actualité*

Tapovan . 9 rue Gutenberg . 75015 . Paris

☎ 01.45.77.90.59

✉ tapovan@tapovan.com www.tapovan.com

SOINS AYURVEDIQUES A LA CARTE sur RV

Soins du corps

ABHYANGA **95 €**

Massage indien du corps avec des huiles ayurvédiques. Il harmonise et renforce la vitalité (48 mn) - Forfait 3 abhyangas **270 €**

UDVARTANA **100 €**

Modelage tonique du corps (farine de pois chiche et plantes ayurvédiques) pour nettoyer la peau en profondeur et affiner la silhouette (40 mn)

KERALA MASSAGE **115 €**

Massage indien (style Kerala) du corps et tête aux huiles ayurvédiques (60 mn)

MARMA TCHIKITSA **130 €**

Abhyanga avec stimulation des marmas (points clefs) et des chakras (60 mn)

JAMBEERA PINDA SVEDA **160 €**

Abhyanga suivi d'un massage aux pochons d'huiles et herbes chaudes.

Décontracte, réchauffe articulations et facilite circulation d'énergie (90 mn)
ESCALE AYURVEDA **220 €**

Signature avec Abhyanga, Kansu et Massage de la tête (2h)

Soins des pieds

KANSU® **70 €**

Massage indien de la plante des pieds avec un bol en cuivre. Ce soin équilibre l'élément Feu, apporte une détente très profonde de tout le corps et régularise le sommeil (45 mn)

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE AYURVEDIQUE **80 €**

Stimulation des organes par les points réflexes des pieds (50 mn)

Soins de la tête et du visage

SHIRCHAMPI **70 €**

Massage de la tête et du visage aux huiles ayurvédiques (45 mn)

SAUNDARYA, SOINS BEAUTÉ DU VISAGE **90 €**

Soin du visage ayurvédique anti-âge (50 mn)

SHIRODHARA **135 €**

Application d'un filet régulier d'huile sur le front. Apaise le mental (40 mn)

Forfait 3 Shirodharas (à finir en 6 semaines - règlement en une seule fois) **330 €**

Autour de la naissance

ATELIER SHANTALA (pour bébés à partir du 28^{ème} jour) (30 mn) **70 €**

MASSAGE PRECONCEPTION, PRENATAL ou POSTNATAL (50 mn) **120 €**

Mini-cure ayurvédique Tejas (selon les disponibilités) **290 €**

Entretien ayurvédique (mode de vie, alimentation et soins) (45 mn) **85 €**





TAPOVAN

Open University Yoga & Ayurvêda

fondé et dirigé par Kiran Vyasa depuis 1982



FÊTE

des Lumières / DIWALI

DANSE ET REPAS AYURVÉDIQUE

MASTER CLASSE DE DANSE

EXPO PHOTOS : L'ASCENSION DE TAPOVAN DANS LES HIMALAYAS

DANSE ET REPAS AYURVÉDIQUE

SAMEDI 21 NOVEMBRE 2026



7

Danse

Bharata Natyam et Odissi
par Swathi et Aneesh Raghavan

TAPOVAN PARIS

9 RUE GUTENBERG - 75015 PARIS

TEL : 01 45 77 90 59

EMAIL: TAPOVAN@TAPOVAN.COM

WWW.TAPOVAN.COM

30€ spectac

15€ repas