

TAPOVAN  
Open university  
Yoga et Ayurvéda

2018  
2019

# Kiran Vyas, pionnier de l'Ayurvédà en France et en Europe et son équipe enseignent depuis plus de 35 ans le Yoga et l'Ayurveda

Toutes les formations dispensées par Tapovan sont agrées par la Formation Continue depuis 1989.

## YOGA

Hatha yoga  
Yoga intensif  
Yoga du souffle  
Yoga des yeux  
Sukshma vayama  
Yoga thérapie  
Yoga intégral

## AYURVEDA

Fondements de l'Ayurvédà  
Anatomie classique  
Anatomie subtile  
Dhatu  
Samghatas  
Diététique et  
Cuisine ayurvédiques

## AYURVEDA MASSAGE

**1) Certification** pour  
la pratique professionnelle  
**2) Cycle SUPÉRIEUR**  
Shirodhara, Kayakalpa, Panchakarma  
**3) Cycle PRO**  
Data snehan  
Ayurveda et maternité  
Réflexologie ayurvédique

*En dehors des formations, vous pouvez assister à tous les cours si vous avez la connaissance de base  
Chaque stage effectué peut ensuite valider une formation ultérieure.*

Ce large éventail de formations en modules variés et s'adaptant avec souplesse à votre rythme

. Les cours sont dispensés sous forme de modules et dans un esprit de «**Libre Progrès**» : vous pourrez choisir la discipline qui vous intéresse et avancer à votre propre rythme en respectant à la fois vos aspirations mais aussi les nécessités et réalités de votre vie quotidienne.

. Un **passport de formation Tapovan** vous sera délivré dès le début de votre formation, il vous accompagnera lors de toutes vos activités, stages ou formations et vous permettra de valider les différentes étapes de certification à Tapovan Open University.

A la fin de chaque formation, un **passport d'expérience professionnelle** vous sera remis et vous permettra de valider toute pratique professionnelle en Europe ou en Inde. Le centre TAPOVAN est **membre de l'A.C.E.** (Ayurvedic Consortium of Europe) qui délivre les certificats et diplômes au niveau européen pour l'Ayurvédà et le massage ayurvédique.

## Etude des plantes et huiles ayurvédiques



Quelles sont les plantes et les épices préférées de l'Ayurvéda ?  
Etude de leurs propriétés, actions sur la santé, et de leur utilisation. Etude spécifique de l'ashwaganda, triphala, shatavari, curcuma, gingembre et bien d'autres épices. Ateliers pratiques - Préparation des huiles ayurvédiques à base de plantes et de mélanges d'épices en fonction des doshas (*constitution*).

Animé par le Dr Reji Thomas

**30 et 31 mars à PARIS** (sam. 10h au dim. 17h)

250 €

### Le corps sans douleurs



*Apprendre à éviter les douleurs  
pour vivre une bonne forme physique !*

Comprendre comment vos mouvements, votre posture peuvent prévenir et corriger vos problèmes de dos ou autres. Procédures ayurvédiques pour la prévention et l'amélioration de la santé, avec Yoga et respirations adaptés.

Animé par Jan Vancura (*physiothérapeute ayurvédique*)

**12 au 17 mai ou 6 au 11 oct.** (Normandie) (dim. 14h au ven. 17h) 390€

### Anatomie *Sharira Vijnana*

Si l'étude de l'anatomie est fondamentale pour comprendre le fonctionnement du corps humain, elle est impérative pour l'étude du massage indien, de l'ayurvéda ou du yoga. Nous vous proposons une formation par correspondance pour étudier par vous-même et à votre propre rythme. **Conseillé pour tous les élèves de massage ou de yoga, cette discipline faisant partie des examens.**

Accès au 1<sup>er</sup> cours 15 jours après votre inscription. Chaque cours est accompagné d'un QCM (questionnaire à choix multiple). Dès validation de votre QCM complété, le cours suivant devient accessible ainsi que la correction du QCM précédent.

Anatomie (50h) en e-learning : 190 € (*inscription à partir de nov 2018*)

## Diététique et Cuisine ayurvédique



*Ahara vijnana* signifie :  
la science de l'alimentation  
dans la lumière de l'Ayurvéda.

Dans toutes les traditions et systèmes de soins naturels, l'alimentation joue un rôle primordial qui permet de restaurer l'équilibre du corps.

**Programme** (300h) :

**Principes de base en alimentation ayurvédique et fondements de l'ayurvéda:** (35h)

Classification de la nourriture • Les 5 mahabhutas (éléments) • Les 6 rasas (goûts) • Les 20 *gunas* (qualités) • Règles générales de diététique ayurvédique • *Virya* (substance de la nourriture) • *Vipaka* (effets post digestifs) • Notre relation à la nourriture • Les 12 groupes d'aliments • Les 4 types d'aliments • Les 8 facteurs de prise de nourriture • Alimentation bienfaisante • Incompatibilités alimentaires • Association de nourriture • Concepts modernes de nutrition • Propriétés de quelques aliments courants • Cours de cuisine ayurvédique • Apport de la diététique ayurvédique en cas de troubles de santé • Etude de cas • Alimentation spécifique • *Dra-vyaguna* (étude de chaque plante selon ses qualités et propriétés).

### Cérémonie de remise des certificats et diplômes

Les certificats et diplômes sont remis chaque année aux élèves, la veille du Colloque International d'Ayurvéda, en présence de Kiran Vyas et des experts internationaux présents pour cette occasion.

C'est l'occasion de belles rencontres et notre façon de faire rayonner l'Ayurvéda et la qualité des formations de l'école Tapovan.

# Diététique et Cuisine ayurvédique

## Cuisine et Santé (60h) :

Etude des principes de base de la cuisine ayurvédique • Apprendre les recettes ayurvédiques pour la santé. Ces recettes subtiles et parfumées vous feront retrouver les saveurs incomparables de l'Inde et profiter des bienfaits d'une cuisine saine, parfaitement équilibrée, nutritive, à base de produits biologiques.

## Diététique et Santé (60h)

Choix d'aliments selon les doshas • Les bienfaits de chaque type d'aliment sur la santé • La science et l'alchimie de la transformation des aliments • Etude de la science des épices, herbes et plantes • Le végétarisme

## Etude de cas : (60h)

• Apport de la diététique ayurvédique en cas de troubles de santé • Etude de cas • Alimentation spécifique • Dravyaguna (étude de chaque plante selon ses qualités et propriétés).



Devenir conseiller en alimentation et diététique ayurvédique  
**Diplôme reconnu par l'université de Londres** (Faculté d'Ayurvéda)

animé par Dr Mauroof Athique, Hari Bhai

Dr Falguni Vyas et l'équipe Tapovan

Module	Dates 2019	Lieu / Horaires	Animation
D1 : Fondements de l' Ayurvéda - Pratiques ayurvédiques de base en cuisine et <b>Diététique</b> - Yoga - Culture indienne	. 26 - 27 janvier (WE Ayurvéda) . 9 - 10 mars . 6 - 7 avril	<b>Paris :</b> sam 10h30 au dim. 16h	650 €
D2 : Cuisine Santé	28 avril au 3 mai	<b>Normandie :</b> dim 14h au ven 17h	490 €
D3 : Diététique et <b>Santé</b>	7 au 12 juillet	<b>Normandie :</b> dim 14h au ven 17h	490 €
D4 : <b>Etude de cas</b> - Examen	22 au 29 sept (inclus colloque ayurvéda)	<b>Normandie :</b> dim 14h au dim 14h	490 €
D5 - D6 : Stages pratiques	mi-mars à mi-nov. dates à choisir	<b>Normandie :</b> sam 14h au vend 17h	150 €/ module

Le certificat «Diététique Ayurvédique» est validé après 2 semaines de stages pratiques (modules D4 et D5) et la remise d'un rapport de stage.  
Frais de dossier :  
demande individuelle : 50 € -  
professionnelle : 280 €  
Conditions d'hébergement et repas en Normandie voir en p. 47 et 48



La ferme "**Mango Tree**" vous accueille pour un séjour dans le **Gujarat**, dans un lieu calme et paisible, entouré de vergers de manguiers, de cultures tropicales et tout proche du petit village authentique de **Nargol** et des longues étendues de plage de la **mer d'Oman**. Pendant l'hiver indien (qui correspond à un bel été en France), vous pourrez effectuer une cure ayurvédique ou une formation.

## Séjour ayurvédique et découverte d'un village indien

10 au 19 février

## Formation de massage ayurvédique "Aux sources de l'Ayurvéda" et voyage d'étude

Module 2

6 au 19 février 2019

**Voyage d'étude** (avec visite d'un hôpital ayurvédique et d'écoles) du 6 au 9 fév.  
voir brochures complémentaires sur internet : cures ou formations en Inde

## Voyage en Inde

17 février au 8 mars 2019  
(dates susceptibles de légers changements)

### Kerala - Rajasthan - Nargol

- Cure de massage ayurvédique à Thekkady (Kerala)
  - Visite du sud du Rajasthan
- Séjour dans l'authentique village de Nargol

Programme détaillé sur le site à la rubrique événements, cure ou formation



	Dates	Activités 2019	Page
JANVIER	6 au 19 février	Formation Massage M2 à Nargol	27
	10 au 19 février	Cure à Nargol en Inde	
	17 au 24 février	Cure à Pranamaya en Inde	
MARS	2 au 8 mars	Formation Massage M2	18
	11 au 15 mars	Cure Ojaskar	32
	18 au 22 mars	Cure Ojaskar ou Karshan	32
	24 au 29 mars	Stage Anatomie subtile	22
	25 au 29 mars	Formation Pro Data Snehan DS1 Cure Ojaskar	21 32
AVRIL	31 mars au 5 avr. 1 <sup>er</sup> au 5 avril	Formation Sup Panchakarma Cure Détox	21 33
	8 au 13 avril	Cure Ojaskar	32
	14 au 19 avril	Formation Pro Reflexo 1	20
	15 au 19 avril	Cure Ojaskar	32
	20, 21 et 22 avril	Séjour Bien Etre	35
	22 au 26 avril	Cure Ojaskar ou Karshan	32
	28 avr. au 3 mai 29 avr. au 3 mai	Formation Diététique et Cuisine D2 Cure Ojaskar	23 32
MAI	4 au 12 mai	Formation Massage M1 et M5	18
	6 au 9 mai	Cure de 4 jours	33
	10, 11 et 12 mai	<b>Journées Littéraires</b>	36
	12 au 17 mai	Stage Corps sans douleur	24
	13 au 17 mai	Cure Anti-Stress	33
	19 au 24 mai	Formation Sup Shirodhara Formation Pro Maternité 1	20 21
	20 au 24 mai	Cure Ojaskar	32
	26 au 31 mai	Formation Pro Data Snehan DS2	21
	27 au 31 mai	Cure Ojaskar ou Karshan	32
JUN	3 au 7 in	Cure Ojaskar	32
	8, 9 et 10 juin	Séjour Bien Etre	35
	10 au 14 juin	Cure Ojaskar ou Karshan	32
	15 au 21 juin	Formation Massage M3	18
	23 au 28 juin 24 au 30 juin	Formation Sup Kayakalpa Stage Anatomie subtile Formation Pro Data Snehan DS1	22 21

	Dates	Activités 2019	Page
JUILLET	29 juin au 26 juillet	<b>Formation intensive Yoga intégral</b>	25
	29 juin au 5 juillet	Formation Massage M1 et M5	18
	1 <sup>er</sup> au 5 juillet	Cure Anti-stress	33
	6 juillet	<b>Journée Musicale</b>	36
	7 au 12 juillet	<b>Stage Enfance et Découvertes</b> Stage Yoga et vibrations intérieures	24
	8 au 12 juillet	Formation Diététique et cuisine D3 Cure Ojaskar	22 32
	14 au 19 juillet	Stage Yoga thérapie	24
	15 au 19 juillet	Cure Ojaskar	32
	21 au 26 juillet	Formation Hatha Yoga E	25
	22 au 26 juillet 23 au 28 juillet	Cure Ojaskar ou Karshan Formation Pro Data Snehan DS3	32 21
AOÛT	29 juil. au 2 août	Cure Tejas Stage Yoga du souffle Formation Pro Reflexo 1	33 24 20
	5 au 9 août	Cure Ojaskar ou Karshan	32
	10 au 18 août	Formation Massage M1 et M5	18
	10 au 13 août	Stage Saveur du Son	24
	12 au 16 août	Cure Kayakalpa	32
	15 au 18 août	<b>Jardin Planétaire</b>	36
	18 au 24 août	Formation Massage M2	18
	19 au 24 août	Cure Ojaskar	32
	21 au 25 août	Stage Approche consciente du Chant	24
	26 au 30 août	Cure Ojaskar	32
SEPTEMBRE	8 au 13 sept.	Formation Pro Maternité 3	21
	9 au 12 sept.	Cure Ojaskar	32
	16 au 20 sept.	Cure Ojaskar ou Karshan et M5	32
	21 et 22 sept.	<b>Université de la Paix</b>	36
	22 au 29 sept.	Formation Diététique et cuisine D4 Formation Pro Data Snehan DS4	22 21
	23 au 26 sept.	Cure de 4 jours et M5	32
	26 au 29 sept.	<b>Colloque Yoga &amp; Ayurveda</b>	36
OCTOBRE	30 sept. au 4 oct.	Cure Détox Formation Sup Panchakarma	33 20
	6 au 11 octobre	Stage Corps sans douleurs	22
	7 au 11 octobre	Cure Anti-Stress	32
	12 au 18 octobre	Formation Massage M2 Cure Ojaskar	18 32
	21 au 25 octobre	Cure Kayakalpa	32
	27 oct. au 1 <sup>er</sup> nov.	Formation Pro Réflexologie 2	20
	28 oct. au 1 <sup>er</sup> nov.	Cure Ojaskar ou Karshan	32
	3 au 9 novembre	Formation Massage M3	18
	11 au 15 nov.	Cure Ojaskar	32
	26 déc. au 1 <sup>er</sup> janv.	Cure Lavanya	33
NOVEMBRE			
DECEMBRE			



*la plage des Petites Dalles*



Cours de yoga collectif au parc de la vilette



Spectacle de Fabrice Macaux

" 24h de la vie d'Oliver Twist"



Kiran Vyas et Pierre Rabhi

## Evènements TAPOVAN

### Yoga et ayurvéda

Samedi 6 et dimanche 7 avril 2019 à Paris

### Journées littéraires et artistiques

Vendredi 10, samedi 11 et dimanche 12 mai 2019 en Normandie  
organisées par Kiran Vyas et Olivier Germain Thomas

### Journée internationale du Yoga

Samedi 22 juin 2019 à Paris

### Journée musicale

Samedi 6 juillet 2019 en Normandie

### 15<sup>ème</sup> Jardin planétaire et Salon du développement durable

Jeu di 15 au dimanche 18 août 2019 en Normandie

### Université de la Paix

Samedi 21 et dimanche 22 septembre 2019 en Normandie

### 16<sup>ème</sup> Colloque international d'Ayurvéda

Samedi 28 et dimanche 29 septembre 2019 en Normandie



Edgar Morin, Stéphanie Kerbarh et Kiran Vyas



Smita Nagdev



Olivier Germain Thomas, Kiran Vyas, Christophe Boisvieux, Ferrante Ferranti



Mittchélee



table ronde régionale



les participants



*Tapovan Normandie  
vu du ciel*



## TAPOVAN NORMANDIE Accueil - horaires généraux

**Cures** : le dimanche de 16h à 18h  
ou le lundi de 8h30 à 12h  
**Aucun accueil ne pourra être pris en charge au delà de 19h le dimanche.**

**Stages et formations** (selon planning) :  
samedi ou dimanche 13h30 à 14h

### Arrivée en train (cures et formations) :

pour les personnes arrivant par le train (gare de Fécamp), vous devrez réserver votre taxi (prévoir environ 30 €). Tél Taxi Fromager : 06 64 91 21 31 ou Taxi des hautes falaises : 02 35 10 85 88

Train conseillé : Paris 11h03 (sam.) ou 10h34 (dim.) - Fécamp : 13h22

• **Retour** : il s'organise sur place entre les élèves, les stagiaires et/ou les curistes, par co-voiturage, ou par taxi à réserver par vous-même.

### Inscriptions et frais

Pour que votre inscription soit prise en compte, retournez nous impérativement à l'adresse du centre Tapovan Normandie :

- le bulletin d'inscription en page 49 ou 50
  - le règlement de vos arrhes
  - un certificat médical d'aptitude en cas de problème sérieux de santé ou de prise de médicaments régulière.
- Seuls les dossiers complets pourront être traités (aucune demande orale ne pourra être prise en compte).

Le règlement du solde est à envoyer 3 semaines avant le début de votre séjour (les chèques et prélèvements CB ne seront encaissés qu'au début de votre séjour)

Les inscriptions sont clôturées 10 jours avant la date de début de votre séjour.

## Conditions d'hébergement en Cure ou WE massages

Tapovan propose plusieurs catégories d'hébergement

- **Sur site** (avec salle de bain et linge de toilette fourni) :
  - . Catégorie **supérieure** : studio lumineux, avec salon, chambre et salle de bain (voir photo page suivante)
  - . ou catégorie standard : confort simple

**Avant votre séjour, vérifier par tél. les places disponibles pour la semaine choisie.**

Catégorie	Forfait de base (4 nuits du lundi au jeudi)		Prix par nuit (unitaire ou supplémentaire)
	Chambre à 2	Chambre individuelle	
<b>Standard</b>	350 €	320 €	90 €
<b>Supérieure</b>	450 €	420 €	120 €

### Repas

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

- . Ojaskar 240 €
- . Cures spécialisées excepté Kayakalpa 290 €
- . Kayakalpa 310 €

(les prix des cures spécialisées ou Kayakalpa incluent les jus, potions et tisanes ayurvédiques ainsi que les préparations spécifiques et les compléments alimentaires).

### Pour calculer le montant de votre séjour :

cure + hébergement + repas + taxe de séjour  
(taxe de séjour : 0,50 € / jour)

## Conditions d'hébergement en formation ou stage :

chambre simple avec sanitaires commun	chambre à 2	chambre individuelle
Forfait 5 ou 6 nuits	160 € / personne	320 €

dans le cadre des événements la 7<sup>ème</sup> et 8<sup>ème</sup> nuit sont offertes aux élèves en stage

### Repas :

- . Forfait standard (*dim. à vend.*) 190 € / semaine
- . Samedi à vendredi 210 € / semaine
- . Samedi à dimanche 240 € / semaine

*Pour certains stages, le prix est indiqué au bas de chaque descriptif de stage*

### Pour calculer le montant de votre séjour :

- **Stages** : animation + repas (*si non précisé*) + hébergement + taxe séjour
- **Formations** : frais de dossier + animation + repas + hébergement + taxe de séjour
- **Frais de dossier** (*de formation*)
  - **Demande individuelle** : 50 € par formation
  - **Formation professionnelle** : 280 € par formation
- **Taxe de séjour** : 0,50 € / jour

**Les formations et stages sont assurés à partir de 5 élèves.**

### Boutique

Dans notre espace «accueil» vous trouverez des ouvrages liés à nos activités, ainsi que des encens, de l'artisanat indien, des produits ayurvédiques, des épices.

### Soins supplémentaires

Si vous le désirez, les soins supplémentaires vous sont proposés à tous (*voir détail et prix en page 7, 9 et 35*). Les rendez-vous se prennent sur place à l'accueil de la cure, en fonction des disponibilités.

### Prix des repas à l'unité

9 € / petit déjeuner - 25 € / déjeuner ou dîner

*Nous sommes au regret de ne pouvoir accepter les demandes de régimes particuliers. Merci de nous préciser si vous avez des allergies à certains aliments.*

## Conditions de vente

*En cas d'annulation de votre part :*

- . **plus de 21 jours avant** : 50 € 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.
- . **entre 21 jours et 6 jours avant** : la totalité des arrhes sera conservée par ADI SHAKTI (*sauf présentation d'un certificat médical et d'une demande écrite. Le report sur un autre sé jour est dans ce cas possible dans la limite d'une année.*)
- . **moins de 6 jours avant** : arrhes non remboursables et non reportables.
- . **toute semaine** de cure, formation ou stage **commencée est dûe** dans son intégralité (*sauf avis médical*).



Studios Surya (catégorie supérieure)

# FORMATIONS, STAGES, EVENEMENT - bulletin d'inscription (à remplir très lisiblement)

à renvoyer à TAPOVAN • 65 route d'Anneville - 76540 Sassetot le Mauconduit  
(+33) (0)2.35.29.20.21 - [formations@tapovan.com](mailto:formations@tapovan.com)

## Je m'inscris

à la formation  au stage  à l'événement

Intitulé : \_\_\_\_\_

Module : \_\_\_\_\_

Dates : \_\_\_\_\_

**2018 ou 2019** (rayer la mention inutile)

Je souhaite être hébergé(e) par Tapovan en :

. Chambre partagée en couple ou avec un(e) ami(e)  160 € /pers.

. Chambre individuelle  320 €

ou  Je réserve moi-même mon hébergement à l'extérieur  
merci de préciser le lieu : .....

J'arriverai  en voiture  en train

je viendrai avec ma propre voiture que je conserverai sur place

proposition de co-voiturage (nb de personnes) : \_\_\_\_\_

Nom / Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse détaillée : \_\_\_\_\_

CP/Ville/Pays : \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_ portable : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_ Sexe : \_\_\_\_\_

Profession : \_\_\_\_\_

Je verse 350 € d'arrhes par stage ou module de formation

par chèque en € (à libeller au nom de ADI SHAKTI)

par virement

par carte bancaire (visa ou master card)

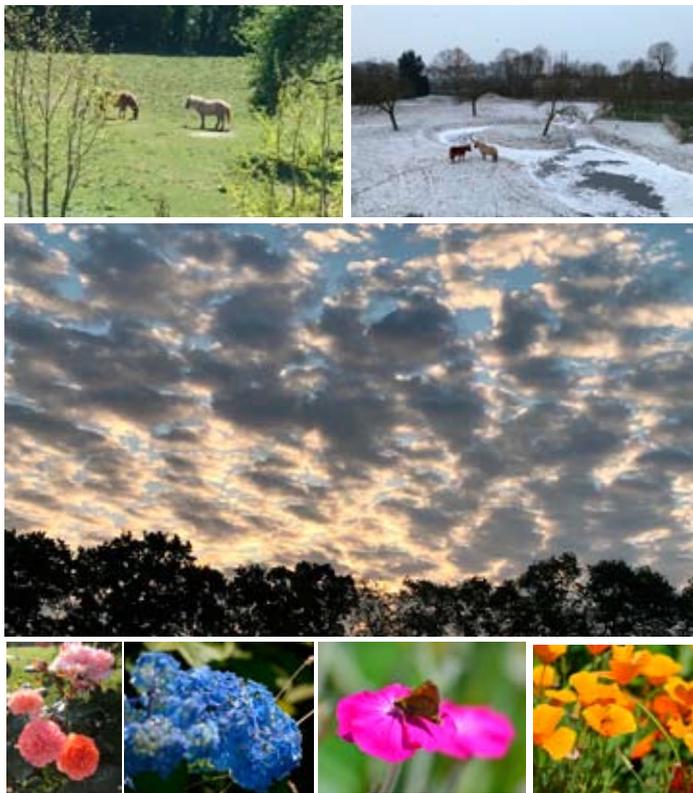
n° carte : | \_ | \_ | \_ | \_ | | \_ | \_ | \_ | \_ | | \_ | \_ | \_ | \_ | | \_ | \_ | \_ | \_ | |

date expiration : | \_ | \_ | \_ | / | \_ | \_ | \_ |

Signature :

3 derniers n° au dos de votre carte | \_ | \_ | \_ |

## Les 4 saisons à Tapovan Normandie



Tapovan est géré par Adi Shakti - N° Siret : 338 093 925 00026 Paris

Crédits photographiques : Jean-Francois Chavanne, André Edouard, Corinne Dupont, Chantal Signover, Kiran Vyas, Sunil Vyas, Pierre Landrieux, Solène Tissot, Emma Olivier, Lydie Neuville...

## Tapovan Paris



**Groupes** (yoga ou activités similaires)  
si vous désirez louer le lieu pour une semaine ou emmener un groupe pour une cure ayurvédique, ou une mini-cure contactez-nous au 01.45.77.90.59 (demander Corinne)

La liste des centres partenaires et des élèves licenciées de Tapovan est disponible sur notre site internet : [www.tapovan.com/nous contacter/licenciés](http://www.tapovan.com/nous%20contacter/licenciés)

**Nos collaborations en Inde**  
s'adresser à Corinne à Tapovan Paris



Une forêt paisible, emplie de joie, de lumière et de spiritualité,  
telle est l'image qu'évoque Tapovan,  
lieu où les sages de l'Inde pratiquent leur yoga.  
Ce nom symbolique illustre l'idéal  
vers lequel nous voulons tendre.

## TAPOVAN PARIS

9, rue Gutenberg - 75015 PARIS

Rv soins ayurvédiques, mini-cures,  
cours réguliers et formation hatha yoga: **01 45 77 90 59**

Administratif : 01 45 77 62 69

e-mail : [tapovan.paris@tapovan.com](mailto:tapovan.paris@tapovan.com)

## TAPOVAN Normandie

65 route d'Anneville - 76540 SASSETOT le MAUCONDUIT

Cures ayurvédiques, formations, stages,

Rv soins ayurvédiques : **02 35 29 20 21**

e-mail : [tapovan@tapovan.com](mailto:tapovan@tapovan.com)

Plan d'accès sur notre site

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