

Hatha Yoga  
et  
cours réguliers

Tapovan  
Paris



ekpād ugrasana

# Hatha Yoga

La pratique du Hatha yoga au centre Tapovan est ouverte à tous , à tout âge, en toutes saisons.

Son but est d'éliminer les tensions, le stress, la fatigue pour une réjuvenation du corps et de l'esprit.

<b>mardi</b>	12h30 à 13h45	18h30 à 19h45 20h à 21h15
<b>mercredi</b>	10h à 11h15 <sup>(1)</sup> 13h à 14h15	17h15 à 18h30 18h45 à 20h
<b>jeudi</b>	12h30 à 13h45 17h à 18h15 <sup>(2)</sup>	18h30 à 19h45 20h à 21h15
<b>vendredi</b>	12h30 à 13h45	18h30 à 19h30 YY <sup>(3)</sup>

## Par trimestre

- cours 1h15 180 €  
(pour un cours par semaine)

Les forfaits doivent être réglés en début de trimestre

Cours d'essai (1<sup>er</sup> cours) 15 €

Cours à l'unité 20 €

## Forfait à l'année

- 1 cours par semaine 380 €
- nb de cours illimité 560 €

Les forfaits doivent être réglés en début d'année scolaire

Cours particulier 65 €

Reprise des cours le mardi 26 septembre 2017

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

## «Toute la vie est yoga»

C'est dans le respect de l'authenticité indienne que nous nous efforçons d'enseigner le Hatha yoga par le *Pranayama* (respirations) et les *Asanas* (postures) comme une loi de juste équilibre.



(1) ce cours de yoga se termine par des mantras

(2) cours spécial relaxation (yoga nidra), respiration (pranayama) et méditation (dhyana)

(3) cours spécial yoga des yeux (25 €/cours ou 200 €/trimestre)

Etudiants, + de 65 ans : 30% de réduction pour les cours de journée avant 17h

# Yoga

## Pranayama - Philosophie – Méditation

Pour approfondir la science du yoga dans sa véritable authenticité.

Au programme : pratique du *pranayama*, des *asanas*, des *kriyas*, de la méditation, étude de la philosophie du yoga et de l'apport des postures pour la santé et la guérison



### Ateliers de Hatha Yoga

avec Lav Sharma

Niveau débutants 2017	Niveau avancés 2018
21 et 22 octobre	13 et 14 janvier
18 et 19 novembre	10 et 11 mars
9 et 10 décembre.	9 et 10 juin

samedi 10h30 à 19h30 et dimanche 9h à 16h  
230 € /WE ou 630 € les 3 WE

### Conférences sur le Yoga par Lav Sharma

21 oct.	Gestion thérapeutique du stress et des troubles psychosomatiques
18 nov.	Les troubles respiratoires
9 déc.	Les douleurs dorsales et lombaires : Meru danda
13 janv.	Bien être intestinal : santé du système digestif
10 mars	Les troubles endocriniens de la femme : règles douloureuses, ménopause, etc.
9 juin	Les insomnies

samedi de 18h à 19h30 - 7 € /conférence

**Stage de Hatha Yoga avec Lav Sharma à Paris - 2 au 6 juillet 2018** (niveau avancés) - lundi 10h30 au vendredi 17h 530 €

### Yoga thérapie avec Lav Sharma

De nombreux troubles psycho-somatiques sont améliorés par les techniques de yoga grâce aux asanas, pranayama, kriyas, mantras et des exercices de concentration.

Etude de l'amélioration des : troubles digestifs, diabète, insomnies, asthme, troubles respiratoires

**à PARIS : 19 au 23 février 2018** (tous niveaux)

lundi 10h30 au vendredi 16h - 530 € / semaine



Réduction anciens élèves de formation de hatha-yoga : 50 % sur toutes les animations de Yoga de Lav Sharma

# "EXPRESSION ARTISTIQUE ET CORPORELLE - Initiation en conscience aux mouvements dansés"

## Initiation au corps dansant avec Nora (artiste-danseuse et danse-thérapeute)

Aux rythmes des danses orientales et indiennes (Classiques et Bollywood), ces ateliers hebdomadaires seront consacrés au : travail postural, ancrage, souplesse du bassin, grâce et sensualité, expressions théâtrales... autant d'atouts, écrin de votre être, que vous pourrez travailler dans la joie et la bonne humeur.

Au programme: échauffement, exercices corporels, techniques danses indiennes et orientales, jeu d'expressions corporelles et théâtrales. A la fin de la séance, un temps libre d'expression de danse et de partages dans la tradition des cercles de femmes.

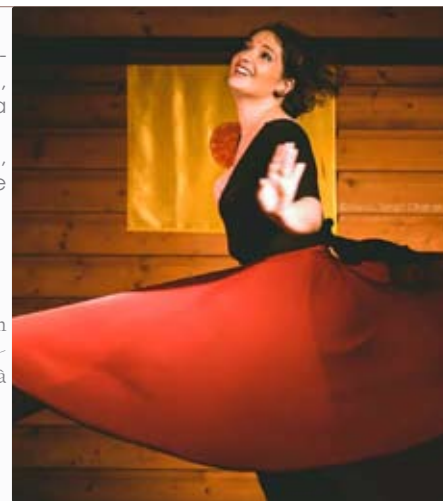
**Ateliers "Expression artistique et corporelle"** lundi 19h à 20h30 (reprise des cours 9 oct.)  
180 € / carte 10 cours (valable 4 mois) - 380 € / année - 20 € / cours - Découverte 10 €

### Venez découvrir la tradition du derviche tourneur !

Nous vous proposons au fil des séances de vous exercer au lâcher-prise en combinant des exercices de respiration (pranayama) et des techniques de méditation (visualisation, travail corporel, centrage). A l'issue de ce travail préparatoire, le sâma (tour giratoire) prendra sa place et laissera le champ à votre libre expression. Un temps de retour à soi et de repos terminera cet échange. *Prévoir une tenue claire et souple, ne pas dîner avant.*

**Ateliers "Méditation et sama"** lundi 20h30 à 22h Inscription préalable à l'accueil Tapovan  
20 € / séance - Carte 10 ateliers 180 €

2017 : 6 nov., 4 déc. - 2018 : 29 janv., 26 mars, 30 avril, 28 mai, 25 juin



## Massage du bébé

### Formation Massage Bébé

par Sandrine Lemasson

Apprendre l'art traditionnel du massage ayurvédique du bébé

Pour que le bébé s'épanouisse, grandisse en bonne santé, augmente ses capacités à lutter contre les maladies infantiles et ait un meilleur sommeil.

11 nov. 2017 - 14 avril 2018 - samedi de 14h à 19h - 90 € / session

**Formation certifiante de massage bébé** après les 2 sessions et examen

### Formation Ayurveda et maternité

L'ayurveda autour de la maternité et apprentissage des massages pré-conception, prénatal et post-natal  
(voir en page 21)

# Cuisine ayurvédique et végétarienne



copyright : Détox ayurvédique, éd. Hachette Pratique, 2016  
photographie Emanuela Cino, stylisme Mélanie Martin.

La cuisine indienne, riche en couleurs et parfumée d'épices, est célèbre dans le monde entier. Les épices, les couleurs ne sont pas choisies selon la seule fantaisie ou le goût personnel, mais elles relèvent d'une science, celle de l'ayurvéda.

La cuisine préparée selon l'art de l'ayurvéda respecte l'équilibre des cinq éléments (*Terre, Eau, Feu, Air, Ether*) des six saveurs et l'harmonie des couleurs.

Venez apprendre les secrets de cette science et partager les délices des différents mets proposés lors de chaque séance. (*deux plats préparés à chaque atelier*)

Falguni Vyas et l'équipe de Tapovan  
samedi de 16h à 17h30

35 € / atelier

Les recettes ayurvédiques ci-dessous sont tirées des livres  
**"Détox Ayurvédique"** de Falguni Vyas et  
**"Recettes végétariennes de l'Inde"** de Kiran Vyas (voir en p. 43)



copyright : Détox ayurvédique, éd. Hachette Pratique, 2016  
photographie Emanuela Cino, stylisme Mélanie Martin.

7 octobre 2017	Riz pulao	Achar de curcuma
18 novembre 2017	Shak de courgettes	Upama (semoule aux légumes)
2 décembre 2017	<i>repas ayurvédique du soir</i> : Khitchdi (riz aux lentilles)	Kadhi (soupe d'accompagnement)
20 janvier 2018	<i>petit déjeuner ayurvédique</i> : Soja ayurvédique	Tchai (thé indien aux épices)
10 février 2018	Bhakhri (galette indienne)	Suki Bhaji (shak de pommes de terre)
24 mars 2018	Shiro (gâteau à la semoule)	Lassi au cumin
26 mai 2018	Raïta : salade aux concombres et aux herbes	Thepla (galette de blé aux épices)

**Atelier Cuisine et diététique ayurvédique** avec Falguni Vyas  
les 3 et 4 mars de sam. 14h au dim. 17h - 250 €

**Formation Cuisine ou Diététique ayurvédique**  
Ivoir en page 22 et 23)

## Yoga des yeux

Le yoga des yeux est une méthode simple et naturelle à la portée de tous permettant de reposer et d'embellir les yeux, d'entretenir et d'améliorer la vision. C'est une véritable éducation des yeux qui apprend à utiliser au mieux ses capacités visuelles dans un état de détente et d'harmonie. On peut, à tout âge, renforcer sa vue, corriger ses défauts, défatiguer les yeux agressés par les lumières artificielles, l'ordinateur, la télévision. La compréhension et la pratique de cette méthode débouchent sur un art de vivre et sur le développement d'une certaine vision intérieure.

animé par Bernard Lisbonis et Béatrice Pauly Laubry  
samedi de 10h à 11h30

2017 : 7 octobre - 11 novembre - 2 décembre

2018 : 20 janvier - 10 février - 24 mars - 7 avril - 26 mai - 16 juin

35 € / cours - forfait 9 cours : 270 € - cours particulier : 65 €

Les cours peuvent être suivis par les enfants de plus de 10 ans accompagnés d'un parent

**Stage ou Formation de Yoga des yeux** (nous consulter)

Prière de s'inscrire pour toute activité  
 par téléphone, mail ou courrier



**Kamsu®**

est une marque déposée par Tapovan.

La pratique de ce massage répond à des règles particulières et nécessite une compétence malgré son apparente facilité. Pour toute pratique professionnelle, une autorisation du centre est nécessaire.

## Massage ayurvédique



Les massages ayurvédiques sont variés et s'enracinent dans les principes de l'ayurvéda pour le bien-être et l'amélioration de la santé. Le massage est aussi un art de vivre et une pratique familiale : massage du dos ou Kamsu® peuvent accompagner chacun en famille ou dans le cercle amical, pour renforcer santé et joie de vivre.

animé par l'équipe TAPOVAN

**Initiation massage ayurvédique** sam. 14h-19h et dim. 9h-16h  
14-15- octobre 2017 ou 6-7 janvier 2018 - 250 € / WE

**Massage du dos** samedi 14h à 19h  
14 octobre 2017 ou 6 janvier 2018 120 € / session

Prière d'apporter 1 drap, une grande serviette de bain, votre huile de sésame et pour le kamsu : votre kamsu, du ghee et des chaussettes.

### Ateliers individuels (sur RV)

- Massage de la Tête** (2h) (particulièrement pour les coiffeurs) 150 €
- Massage Kamsu** (2h) 150 €
- Auto-massage** (1h30) 100 €

### 'Vivre le yoga et l'ayurvéda'

Comment vivre le yoga et l'ayurvéda dans la vie quotidienne

**27 et 28 janvier 2018**

samedi 14h -19h et dimanche 9h -16h 250 € le WE

### Symposium Yoga et Ayurvéda

Nombreux ateliers et conférences sur le thème

**samedi 7 et dimanche 8 avril 2018**

samedi 14h-19h et dimanche 9h -16h 250 € le WE

Afin de respecter au mieux l'enseignement traditionnel,  
les enregistrements audios et vidéos ne sont pas autorisés.



## 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@wanadoo.fr

Horaires d'ouverture librairie et salon de thé

12h -19h du mardi au samedi

M° Charles Michels, ligne 10, RER Javel Ligne C

## 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

Plan d'accès sur notre site

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