

Hatha Yoga et cours réguliers



Tapovan Paris

Hatha Yoga

«Toute la vie est yoga»
HA signifie Soleil ou Force Active
THA signifie Lune ou Force Réceptive
YOGA signifie Union

Cours hebdomadaires tous niveaux

mardi	12h30 à 13h45	18h30 à 19h45 19h45 à 21h
mercredi	10h à 11h 13h à 14h	17h15 à 18h30 18h45 à 19h45
jeudi	18h45 à 20h	20h à 21h15
vendredi	13h à 14h	

Cours particulier femme enceinte sur R.V.

Par trimestre

(1 cours par semaine)

- cours 1 heure 140 €
- cours 1h15 160 €

Forfait à l'année

- 1 cours par semaine 350 €
- nb de cours illimité 500 €

Cours d'essai (1er cours) 15 €

Cours à l'unité 20 €

Cours particulier 60 €

Reprise des cours le 30 septembre 2008

Le Hatha yoga, par le Pranayama (respirations) et les Asanas (postures) effectués dans le calme et la concentration, favorise une prise de conscience de soi tout en vitalisant le corps, éliminant tensions, fatigues et états dépressifs. C'est dans le respect de l'authenticité indienne que nous nous efforçons d'enseigner le Hatha yoga perçu comme une loi de juste équilibre.



Les forfaits doivent être réglés en début d'année scolaire
Les cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires

Etudiants, 3ème âge : 30% de réduction
pour les cours du mercredi matin

Yoga

Pranayama - Philosophie – Méditation

Ces week-ends et stages permettront d'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 (voir aussi le programme des conférences en fin de brochure).

Week-ends de Hatha Yoga avec Lav Sharma

Niveau I (débutants)

18 et 19 octobre 2008
6 et 7 décembre 2008
7 et 8 février 2009

Niveau II (avancés)

4 et 5 octobre 2008
29 et 30 novembre 2008
31 janvier et 1er février 2009

samedi de 10h30 à 19h30 et dimanche de 9h à 16h

190 € / week-end

Réduction anciens élèves de formation de hatha-yoga : 40 %

Semaines de Hatha Yoga avec Lav Sharma

13 au 17 juillet 2009 (niveau I - débutants)
13 au 17 avril 2009 (niveau II - avancés)

lundi 10h30 à vendredi 17h00 490 € / semaine

Réduction anciens élèves de formation de hatha-yoga : 40 %

Asanas, Yoga du Souffle, Yoga Nidra avec Pascale Giacobbi

- les dimanche de 9h30 à 12h30 40 € / cours
21 septembre, 5 octobre, 23 nov. 2008, 8 février, 22 mars, 14 juin 2009

- les dimanche de 9h30 à 17h30 70 € / cours
5 octobre 2008, 8 février, 14 juin 2009

Yoga du Souffle et Yoga Nidra avec Pascale Giacobbi

- les lundi de 18h30 à 20h00 25 € / cours
6 et 20 octobre, 17 novembre 2008,
26 janvier, 16 février, 16 mars, 20 avril, 11 mai, 8 juin 2009

Les cours animés par Pascale Giacobbi ont lieu au
20 rue de l'Avre à Paris 15ème - métro La Motte-Picquet Grenelle
Inscriptions auprès de l'animatrice au 06 37 68 00 72

Nada Yoga

Animé par Ustad Usman Khan
Assisté de Lav Sharma

Les 4 et 5 juillet 2009
Ateliers sur le Nada Yoga
Concert exceptionnel de sitar et tabla



Le Nada Yoga est un yoga du son primordial. Ustad Usman Khan abordera les ragas (modes mélodiques), les talas (rythmes) et la reconnaissance des différentes notes qui nous dirigeront vers le Nada yoga, le son éternel, le son cosmique. Pratique des asanas, des pranayamas, dhyana (méditation), de la récitation de mantras et du « nadapasana » qui seront adaptés à la préparation du Nada Yoga.

Frais : 220 € (concert inclus)

Initiation à l'Ayurvéda

Les médias parlent de plus en plus de l'ayurvéda et il y a un intérêt grandissant pour cet art de vivre auprès du grand public et des spécialistes. L'ayurvéda a un langage, une approche et une compréhension holistiques de l'être humain. L'ayurvéda s'intéresse à notre bien-être et à notre bonheur.

Aujourd'hui, nous pouvons pratiquer l'ayurvéda dans notre vie quotidienne par les massages ayurvédiques, par ahara ou la diététique et par vihara ou mode de vie. Ce seront nos sujets d'étude pendant cette initiation.

Pour tirer parti des entretiens ayurvédiques sur RV, il est indispensable d'avoir quelques bases d'ayurvéda. C'est pourquoi cette initiation est précieuse.

animé par Falguni et Pankaj Vyas
dimanche de 10h à 17h - 22 février 2009
90 € la journée (inscription obligatoire)

Prière de s'inscrire aux activités par
téléphone, mail ou courrier



® Kansu 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

Initiation au 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 des bébés, massage des plantes de pieds, Kansu®, massage de la tête, massage du dos ou réflexologie plantaire peuvent accompagner chacun en famille ou dans le cercle amical, pour renforcer santé et joie de vivre.

Pankaj Vyas, Pascale Giacobbi, Manorama Mulin et
l'équipe TAPOVAN

Sa 11 oct. 08	15h30 à 18h00	Massage du dos I
Di 12 oct. 08	10h30 à 13h00	Réflexologie plantaire I
Sa 15 nov. 08	15h30 à 18h00	Massage du dos II
Di 16 nov. 08	10h30 à 13h00	Réflexologie plantaire II
Sa 20 déc. 08	15h30 à 18h00	Kansu® et pieds
Sa 17 jan. 09	15h30 à 18h00	Massage tête et visage
Sa 21 fév. 09	10h30 à 13h00	Kansu® et pieds
Sa 21 fév. 09	15h30 à 18h00	Réflexologie plantaire I
Sa 7 mars 09	15h30 à 18h00	Réflexologie plantaire II

70 € par session d'1/2 journée

Prière d'apporter 2 draps (1 dessous, 1 pour couvrir), une petite bouteille d'huile de sésame, un vêtement chaud pour se couvrir, Pour la réflexologie plantaire ayurvédique apporter du talc ou de la poudre Udvartana, une grande serviette et des chaussettes,

Cuisine ayurvédique et végétarienne

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 à chaque séance).

Falguni Vyas et l'équipe de Tapovan

samedi de 17h00 à 18h30

11 octobre 08

15 novembre 08

20 décembre 08

17 janvier 09

7 mars 09

9 mai 09

25 € / cours

Formation complète Cuisine ayurvédique ou stage
(voir rubriques formations et stages)



Brunch ayurvédique

Pour bien vivre la journée du dimanche

L'équipe Tapovan propose une nouvelle expérience et vous ouvre ses portes pour découvrir les 6 goûts, les 7 couleurs et toute la magie des épices : pour la santé, pour la beauté et pour le bien-être.



Les graines de cumin apaisent la colère et augmentent la sensibilité, les graines de moutarde augmentent le feu digestif et le goût amer du fenugrec aide le foie à bien gérer la digestion. Toute cette alchimie nous élève vers les dimensions invisibles, pour l'équilibre et l'harmonie !



dimanche de 11h à 14h30

26 oct., 23 nov. et 14 déc. 2008,

25 janv., 15 févr., 15 mars, 5 avril 2009

25 € / brunch (réservation conseillée)

Conférences sur le yoga

par Lav Sharma

les samedis de 18h à 19h

4 octobre	Les chakras et les nadis selon le hatha yoga
18 octobre	Les valeurs thérapeutiques du Panchakarma (purification interne) et Satkarma
29 novembre	Le Concept des tridoshas et trigunas
6 décembre	Concepts de samadhi, moksha (libération) et nirvana (béatitude)
31 janvier	La philosophie de Shankaracharya
7 février	La philosophie du Samkhya

5 € / conférence

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
Samedi de 10h00 à 11h30

les 11 oct. - 15 nov. - 20 déc. 2008 - 17 janv. - 7 mars - 9 mai 09

35 € / cours - forfait 9 cours: 270 € - cours particulier : 60 €

Les cours peuvent être suivis par les enfants de plus de 10 ans accompagnés d'un parent.
Formation complète Yoga des yeux ou stage (voir rubriques formation et stages)

Reiki

Art ancien, faisant appel à l'Énergie Universelle, qui, par simple imposition des mains, rééquilibre le niveau énergétique et accroît le bien-être physique, mental et émotionnel. Sa pratique est aisément accessible par un enseignement initiatique, évolutif selon les souhaits de chacun :
- Le 1^{er} degré enseigne le traitement direct par imposition des mains.
- Le 2^{ème} degré permet d'accéder, après une pratique régulière du traitement direct, au traitement mental à distance.

animé par Hervé Dinon

1^{er} degré 1^{er} et 2 novembre 2008 ou 28 et 29 mars 2009

le samedi de 13h30 à 19h et dimanche de 9h30 à 13h

2^{ème} degré 28 février ou 18 avril 2009 le samedi de 10h30 à 19h

1^{er} degré: 150 € - 2^{ème} degré: 230 €

Pour le Reiki, inscription auprès de l'animateur au 06 30 18 12 55

Kinomichi

Méthode de Maître Noro

Dans son sens littéral le Kinomichi® désigne «la voie de l'Énergie». Cette énergie trouve naissance dans le centre vital de l'homme (que les Japonais nomment hara). Le Kinomichi® est un art par lequel l'homme doit retrouver son unité. Pour cela il recherche l'harmonie avec l'autre dans un jeu constant de présence et d'écoute.

animé par Geneviève Barthélémy

Initiation 1 Lundi de 19h30 à 21h ou Jeudi de 10h30 à 11h45

Initiation 2 et 3 Lundi de 21h à 22h

MCE (*) Jeudi de 9h00 à 10h30

OKEN et canne Lundi de 18h30 à 19h30

(cours d'essai gratuit - 4 cours essai: 37 €) 135 € / trimestre

(*) M.C.E.: Mouvement corporel éducatif - méthode Danis Bois

Stage en Normandie : 25 au 30 oct.. 2008 ou 24 au 29 oct. 2009

(se renseigner auprès de l'animatrice)

Reprise des cours : lundi 22 septembre

Aïkiryu et Aïkiryutaiso

L'Aïkiryu est une forme d'Aïkido développée par Charles ABELE dans cette école depuis 10 ans. Les mouvements spirales (méguri), les recherches plein-vide et les relations entre partenaires, utilisés dans les techniques d'Aïkiryu proposent une voie, une recherche ouverte sur le cœur par le corps. L'Aïkiryutaiso, pratique plus individuelle, composée de marches, postures, mouvements, méditations contribue à la structuration de cette recherche.

animé par Bruno Testas

Mercredi de 20h à 21h et de 21h à 22h30

110 € / trimestre - 280 € / année scolaire

Adhésion annuelle fédération F.A.A.G.E : 39 € en sus.

Reprise des cours : mercredi 24 septembre

Centres agréés et partenaires

ATLANTIDE

Huguette Declercq

Formation ayurvéda massage
16, rue Bois Paris – 1380 Lasne
BELGIQUE
Tél : +00.32.2.633.12.66
www.atlantideasbl.org

HRIDAYA

Doris Schurch

Treiten strasse 2
CH - 2578 Brüttelen SUISSE
Tél: + 41 (0) 79 312 88 34

AYUSH

Marlyse Grossenbacher

Chemin des Mamins 92
2520 La Neuveville SUISSE
Tél : + 41 (0) 78 758 45 42
www.ayush.ch

ANANDA

Hervé Dinon

18, rue Victoire américaine
33000 Bordeaux
Tél: 06 30 18 12 55
anandaji@orange.fr

Nos collaborations en Inde

C.G.H. Earth - Kerala : pour une cure ayurvédique à Spice Village ou Kalari Kovilakom www.cghearth.com

La liste des anciens élèves possédant la licence Tapovan est disponible sur notre site internet: www.tapovan.com

Tapovan Paris

vous accueille dans son espace librairie - salon de thé, son espace massagedetraditionayurvédique, ainsi que pour l'enseignement du yoga et ses diverses formations et autres disciplines.



Tapovan Normandie

vous accueille pour une cure ayurvédique, un stage ou une formation. Le lieu est situé à 4km des falaises du pays de Caux

et à 12 km de Fécamp. Il bénéficie à la fois de l'atmosphère calme et reposante de la campagne et de l'influence vivifiante du bord de mer, à deux pas de la plage des Petites Dalles où le peintre Monet puisa son inspiration.

Tapovan Neuchâtel

Rue du Bassin 8a
2000 Neuchâtel

Suisse

Tél: + 41 (0) 32 724 51 11
tapovan.swiss@bluewin.ch
www.tapovan.ch





TAPOVAN

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 :
10h -19h du mardi au samedi
M^o Charles Michel, ligne 10, RER Javel Ligne C

TAPOVAN Normandie - Hameau d'Anneville - 76540 SASSETOT le MAUCONDUIT
cures ayurvédiques, formations, stages, Rv soins ayurvédiques : 02 35 29 20 21
e-mail : tapovan.normandie@wanadoo.fr

www.tapovan.fr

