



Massage Ayurvédique  
ou Cure Ayurvédique



**Chèque cadeau**

Cadeau : \_\_\_\_\_

Offert à : \_\_\_\_\_

Par : \_\_\_\_\_

Valable jusqu'au : \_\_\_\_\_

**SPECIMEN**



# Soins ayurvédiques sur rendez-vous

<b>ABHYANGA</b>	75 €
Massage indien du corps entier	
<b>KANSU®</b>	50 €
Massage indien de la plante des pieds avec un bol	
<b>UDVARTANA</b>	85 €
Modelage affinant à base de farine de pois chiches	
<b>AUTOUR DE LA NAISSANCE</b>	
Massage préconception , prénatal ou postnatal	85 €
Atelier Shantala ( pour bébés à partir 1 mois)	50 €
<b>PADABHYANGA</b>	95 €
Réflexologie plantaire et massage des pieds selon les doshas	
<b>REFLEXOLOGIE PLANTAIRE.</b>	65 €
Stimulation des points réflexes des pieds (50 mn)	
<b>SAUNDARYA (SOINS DU VISAGE AYURVEDIQUES)</b>	60 €
<b>SHIRCHAMPI</b>	55 €
Massage de la tête et du visage avec des huiles ayurvédiques	
<b>ENTRETIENS</b>	
Conseils en alimentation et en soins ayurvédiques	55 €

# Mini-cures

## **RASAYANA - Cure rajeunissement**

avec Pichauli suivi de Shastishali-pindsweda, massage à 4 mains avec de l'huile chaude puis avec du riz au lait. **185 €**



## **SHANTI - Cure calme intérieur**

avec Shirodhara, filet d'huile tiède sur le front dans un mouvement de balancier et exercices respiratoires apaisants. **195 €**

## **PRANA - Cure amincissement**

énergie vitale et harmonie du corps. avec Udvartana, massage avec une poudre ayurvédique à base de farine de pois chiches. **185 €**





## Cures ayurvédiques

### *Ojaskar la cure bien être*

*Ojas* signifie lumière. *Ojaskar* signifie littéralement «qui augmente la lumière du corps, son immunité». C'est la cure classique de bien-être.

Ne vous préoccupez de rien, sauf de vous relaxer de plus en plus profondément et de faire le vide dans votre esprit ! C'est la condition de base pour votre "re-naissance".

Les soins s'enchaînent et évoluent chaque jour, selon les principes de l'ayurvéda, pour une plus grande efficacité :

shirodhara (application d'huile chaude sur le front), pichauli (massage à l'huile chaude), shashtishalipindsweda (massage au riz et herbes ayurvédiques), massage des 7 postures, Kansu ® (massage avec le bol), sudation, etc.

(suivant les saisons) **880 €/880 €/995 €**

### *Karshan la cure d'amincissement*

La 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), pichauli, shashtishalipindsweda, massage des 7 postures, Kansu ®, sudation etc. Un régime et des tisanes adaptés sont proposés.

(suivant les saisons) **1105 €/1145 €/1380 €**

### *Prasavpurve la cure pré-natale*

Cure spéciale pour la femme enceinte (entre le 4ème et la fin du 6ème mois) : pour le bébé à naître et sa maman.

**895 €**

### *Prasavottar la cure post-natale*

Pour retrouver la forme après bébé (à partir du 3ème mois).

**895 €**

### *Kayakalpa la cure 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), ghrithdhara, abhyanga, shashtishalipindsweda, kesardudh (massage au lait safrané), Kansu ®, sudation.

(Il est préférable d'avoir fait une cure *ojaskar* auparavant).

**1470 €**

### *Lavanya la cure de beauté et de bien-être*

Cure spéciale de beauté ayurvédique, de bien-être extérieur et intérieur.

**1400 €**





## Tarifs et Conditions de Vente

---

### Mode d'emploi

1. Remplissez le bon de commande ci-joint en précisant le nom du massage, de la mini-cure ou de la cure.
  2. Joignez votre règlement et envoyer le tout à l'adresse indiquée sur le bon de commande.
  3. Dès réception de votre demande, vous recevrez sous 48 heures ouvrées votre (vos) chèque(s) cadeau(x) dûment complétés.
  4. La personne, dont le nom est précisé sur le chèque cadeau, prend rendez-vous par téléphone dans le centre de son choix.
- Nos chèques cadeaux peuvent être utilisés dans tous les centres Tapovan (*adresse en page suivante*).
  - La durée de validité d'un chèque cadeau est de un an à partir de la date d'émission (*précisée sur le chèque cadeau*)
  - Les remboursement ne sont pas acceptés.

### Cures ayurvédiques :

- Tout chèque cadeau demandé pour une Cure ayurvédique sera exclusivement valable dans les centre Tapovan de Normandie ou de Bruttelen (Suisse).
- **Pour les cures ayurvédiques Ojaskar ou Karshan, le prix est fonction de la date choisie, veuillez préciser votre choix :**
  1. Basse saison : mars - octobre- novembre
  2. Moyenne saison : avril-mai-juin-septembre
  3. Haute saison : juillet-août



## Centres agréés et partenaires

### Tapovan Paris

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



### Tapovan Neuchatel

Rue du Bassin 8a  
2000 Neuchatel

**Suisse**

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



*Cures ayurvédiques à Brüttelen (CH - 2578)*



**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.

La liste des anciens élèves possédant la licence Tapovan est disponible sur notre site internet: [www.tapovan.com](http://www.tapovan.com)

*Rubrique : Qui sommes nous / Partenaires*



# 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<sup>o</sup> Charles Michel, ligne 10, RER Javel Ligne C

**TAPOVAN Normandie** - Hameau d'Anneville - 76540 - SASSETOT le MAUCONDUIT

cures, formations (sauf hatha yoga), stages, Rv soins ayurvédiques : 02 35 29 20 21)

e-mail : tapovan.normandie@wanadoo.fr

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

