

TAPOVAN
«Open university»
de
yoga et d'ayurvéda



Savoir renaître à chaque instant est le secret de la jeunesse éternelle.»
La Mère

En tant qu'**Open University, Tapovan** propose les formations suivantes : **Ayurveda, Diététique ayurvédique, Cuisine ayurvédique, Ayurvéda et maternité, Hatha-yoga, Massage ayurvédique et Yoga des yeux.** La plupart des stages et formations sont dispensés en **français**, certains sont en **anglais**, éventuellement traduits en français, ceux concernant le diplôme d'Ayurvéda sont **uniquement en anglais**.

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 du Centre. 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**.

Toutes les formations dispensées par le centre Tapovan sont agréées par la Formation Continue depuis 1989.

- 1 - Attestation à la fin du cycle d'étude
- 2 – Certificat après l'examen et le(s) stage(s) pratique(s)
- 3 – Diplôme après 1 000 h ou plus de formation et mémoire
- 4 - Attestation et certificat d'expérience professionnelle

En dehors des formations certifiantes de longue durée, vous pouvez assister à des stages pour vous initier à un thème particulier. Chaque semaine effectuée peut ensuite valider une formation ultérieure.

Introduction

As an **Open University, Tapovan** proposes many courses in **Ayurveda, Ayurvedic Dietetics, Ayurvedic Cuisine, Ayurveda and Maternity, Hatha-yoga, Ayurvedic Massage and Yoga of eyes.** Most of the courses are taught in **French**, some are in **English** translated in French and the diploma in Ayurvedic Healthcare is in **English only**.

The courses are organised in modules in a spirit of “Free Progress”: you can choose the discipline of your interest and progress at your own pace, respecting your aspirations but also to the obligations and reality of your daily life.

A **Tapovan passport** will be given from the beginning of the course. Each module of the course should be noted down and signed by your teacher in the passport. This passport is the mirror of your studies in different fields at Tapovan. At the end of the course, you will receive a new **professional experience passport** and this will be used to validate your professional practice in **Europe or in India**.

All the courses taught by Tapovan are accepted as lifelong and continuous education by the Government of France since 1989.

- 1 - Attestation at the end of the courses
- 2 - Certificate after the exam and practical course(s)
- 3 - Diploma after 1 000h or more of course and thesis
- 4 - Certificate of professional experience

*Apart from the long certifying courses, you can attend to seminars to learn a new subject.
Each week of seminar can later on validate an ulterior course.*

Ayurvéda



**Nouveau !
Cursus international en anglais**

Diploma in Ayurvedic Health care (DAH) is the first professionally accredited programme based on the curriculum supplied by the Department of AYUSH, Ministry of Health & Family Welfare, India, and is recognised as one of the leading therapist training programmes in ayurvedic medicine. It offers the student a comprehensive and integrated curriculum, combining ayurvedic wisdom and understanding with modern medical science as recommended by the European Herbal and Traditional Medicine Practitioners' Association (EHTPA). The programme is accredited by the Complementary Therapists Association (CThA - UK).

- 3 years course
- 4 modules of 12 days per year in Normandy
- Clinical practice of 4 weeks in India at the end of the 3 years

The course will be fully in English

1st Year:

DAH 1101	Human Anatomy and Physiology This module explores the basic levels of organisation within the human body from bio-chemicals to organ-systems. It then reviews the structures and functions related to movement and support; co-ordination and control; transport, and homeostasis, energy supply, reproduction and inheritance.
DAH 1102	History and Philosophy of Ayurveda (including Sanskrit) This module comprises of four units: History of ayurvedic Medicine (ayurvedia Itihās); Philosophy of ayurveda (Padārtha vijñāna); Health Promotion (Swasthavritta and Yoga) and Sanskrit. It gives a comprehensive overview of the basic concepts and introduces the students to the language of Ayurveda.

DAH 1103	Counselling, Ethics and Therapeutic Relationships This module aims to give students the skills to become autonomous lifelong learners in a professional setting. It explores the wider area of counselling and communication skills as well as professional ethics and legal issues. Developing a successful therapeutic relationship between patient and practitioner is vital for a successful professional practice.
DAH 1104	Fundamental Principles of Ayurveda This module provides a grasp of the anatomical and physiological basis of ayurveda. It covers the concepts of body structures (rachana sarira) and body functions (kriya sarira) and the maintenance of homeostasis. It also introduces the students to the ayurvedic concept of mind (manas).

2nd year:

DAH 2101	Modern Clinical Sciences and Diagnostics A thorough knowledge and understanding of modern science and orthodox treatment principles are essential for safe and effective complementary medicine practice. This module offers an opportunity to study the causes, mechanisms, pathological changes and diagnosis underpinning all diseases and to integrate this knowledge with that of normal form and function.
DAH 2102	Ayurvedic Aetio-pathology and Diagnostics This module provides an in-depth knowledge and understanding about the aetiology (nidana) and pathogenesis (samprapti) of disorders of the mind-body physiology within the context of ayurvedic medicine. It will enable students to develop customised assessment and management plans.
DAH 2103	Ayurvedic Pharmacology and Toxicology This module explores the ayurvedic principles of phyto-energetics, actions and therapeutic uses of common ayurvedic herbs. It also reviews the concepts of phyto-chemistry, pharmacology, pharmacognosy, herb-food-medicine interaction and adverse effects of medicinal herbs within the context of ayurveda and modern science.
DAH 2104	Ayurvedic Materia Medica This module discusses the nomenclature, synonyms, habitat, as well as identification, therapeutic uses, contra-indications and precaution of about 130 commonly used ayurvedic herbs. It also explores the practicality of substituting locally available herbs in an intelligent and compatible manner. Issues of standardisation, safety, quality control and legal issues are covered.

3rd year:

DAH 3101	Research Methods in Healthcare It is a professional requirement for those working in health related disciplines to underpin their knowledge with research and evidence-based practice. This module develops the student's awareness of the research process and methodology and equips them to critique and carry out small-scale research in their professional field.
DAH 3102	Ayurvedic Pharmacy and Alchemy This module introduces the students to the world of Ayurvedic pharmaceuticals and alchemical preparations and its different processing techniques, including herbo-mineral products. It also explores the concepts of standardisation, quality control, adverse effects, labelling as well as legal issues concerning the use of traditional medicines.
DAH 3103	Practice Management, Health & Safety and First Aid This module provides opportunities for gaining relevant knowledge and skills for establishing and managing a professional practice. It aims to broaden and deepen the knowledge and understanding of business planning, ethical and legal issues and aspects of professional conduct. Health and Safety issues and First Aid measures are also covered.
DAH 3104	Ayurvedic Internal Medicine and Mental Health This module aims to provide the student with knowledge and skills to practice the complete range of Ayurvedic therapies in any given situation within the socio-political context. The limits of Ayurvedic therapies shall be understood by the students and situations identified in which the help of modern medicine is required. It also explores psychosomatic nature of illness within the Ayurvedic context and modern medicine.
DAH 3204	Ayurvedic Clinical Practice Four weeks in India.

Ayurvedic Health Care (2 500h)

Administrative and admission charges: 780 € / year
600 € / module of 12 days

Career Opportunities

The Diploma in Ayurvedic Healthcare will provide you with the skills and experience to embark on a variety of rewarding careers, some of which are:

- Develop your own private practice.
- Work alongside other health professionals in an integrated clinic.
- Work at Ayurvedic health spas/resorts.
- Work within specialist pharmacies or health food shops.
- Researcher, Teacher or community educator.
- Ayurvedic product representative.
- Integrating knowledge of Ayurvedic healthcare with other modalities, such as allopathic medicine, herbal medicine, traditional Chinese medicine, acupuncture, naturopathy and yoga therapy.

Consult us for more details :
+33 (1) 45 77 90 59 (english speakers) *or* +33 (2) 35 29 20 21

Self Health Care



Ce certificat est validé après les 5 semaines de formations suivantes : Fondements de l'Ayurveda - Yoga - Massage de base - Diététique ayurvédique - Cuisine ayurvédique et 2 semaines de stages pratiques en Normandie - 150 h de travail individuel et un rapport de 20 pages.

Pour les anciens élèves de Tapovan désirant obtenir cette qualification, il suffit de compléter sa formation initiale par les modules manquants, plus 150 h de travail individuel et un rapport de 20 pages.

Self Health Care (500h)

	Frais de dossier	150 €
. Fondements de l'Ayurveda		600 €
<i>dimanche 20h au dimanche 17h</i>	8 au 15 mai ou 11 au 18 sept. 2011	
. Diététique ayurvédique		490 €
<i>samedi 20h au samedi 9h</i>	16 au 23 juillet 2011	
. Cuisine ayurvédique		490 €
<i>dimanche 20h au samedi 9h</i>	29 mai au 4 juin 2011	
. Massages de base		700 €
<i>samedi 20h au samedi 9h</i>	3 au 10 septembre 2011	
. Yoga		510 €
<i>vendredi 20h au samedi 9h</i>	8 au 16 juillet 2011	



This certificate is obtained after 5 weeks of the following seminars: Fundamentals of Ayurveda, Ayurvedic dietetics, Ayurvedic cuisine, Basic massages, Hatha-Yoga and 2 weeks of practical seminars. You also require 150 hours of individual work and a report of 20 pages.

Self Health Care (500h)

	Administrative and admission charges	150 €
. Fundamentals of Ayurveda		600 €
<i>sunday 20h to sunday 17h</i>	8th to 15th May or 11th to 18th Sept. 2011	
. Ayurvedic dietetics		490 €
<i>saturday 20h to saturday 9h</i>	16th to 23th July 2011	
. Ayurvedic cuisine		490 €
<i>sunday 20h to saturday 9h</i>	29th May to 4th June 2011	
. Basic massages		700 €
<i>saturday 20h to saturday 9h</i>	3rd to 10th September 2011	
. Yoga		510 €
<i>friday 20h to friday 9h</i>	8th to 16th July 2011	

Fondements de l'Ayurveda



Cette initiation à l'Ayurveda permet d'aborder les grands principes de la médecine indienne pour approfondir par la suite ses différents domaines et d'incorporer simplement ces principes dans notre vie quotidienne. Définition des 5 Maha Bhutas (les 5 grands éléments) - Les trois Doshas - Principes généraux de cuisine et diététique - Yoga - Vie quotidienne selon l'ayurveda.

Ce stage permet de valider le module A de la formation cuisine ou de diététique ayurvédique, et le module B de massage ayurvédique ou de hatha yoga.

Fondements de l'Ayurveda (50 h)

Professeurs invités et l'équipe Tapovan
dimanche 20h au dimanche 17h **8 au 15 mai ou 11 au 18 sept. 2011**
(Journées littéraires ou Colloque Ayurveda inclus)
ou samedi 20h au samedi 9h **2 au 9 juillet 2011 ()**
 600 € (animation) et 190 € (repas)

Passeport TAPOVAN

Le «Passeport Tapovan» est votre carnet de route. Il y est noté vos formations, vos stages, les colloques auxquels vous avez participé. Chaque fois que vous participez à une semaine d'étude, n'oubliez pas de faire signer votre passeport. Chaque nouvelle semaine notée dans votre passeport est une preuve de votre progrès, ainsi qu'une «fleur d'encouragement» pour avancer sur l'échelle éternelle de l'évolution.



Cérémonie de remise des certificats et diplômes

Les certificats et diplômes sont remis chaque année aux élèves, la veille du Colloque International d'Ayurveda, 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'Ayurveda et la qualité des formations de l'école Tapovan.

Diététique ayurvédique

Ahara Vijnana



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. Nous étudierons :

les bienfaits de chaque type d'aliment sur la santé - La science et l'alchimie de la transformation des aliments - Compatibilité des aliments entre eux - Choix d'aliments selon les doshas - Apport de la diététique ayurvédique en cas de troubles de santé - Etude de la science des épices, herbes et plantes - Le végétarisme - Cours de cuisine ayurvédique - Etudes de cas - Alimentation spécifique - Dravyaguna (étude de chaque plante selon ses qualités et propriétés). **Chaque semaine peut être suivie séparément dans le cadre d'un stage de découverte.** Pour comprendre les stages le module de Fondements de l'Ayurvéda est nécessaire.

Diététique ayurvédique animé par Dr Athique et l'équipe Tapovan

- . Diététique de base **16 au 23 juillet 2011**
- . Diététique et santé **13 au 20 août 2011**
- . Etude de cas **16 au 24 septembre (*) 2011**
samedi 20h au samedi 9h sauf () du vend. 20h au sam. 9h (coll. ayurveda inclus)*
490 € (animation / stage) et 190 € (repas / stage)

FORMATION DE DIÉTÉTIQUE AYURVEDIQUE (300 h)

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

- . **Module A (Fondements Ayurvéda) 8 au 15 mai ou 11 au 18 sept. 2011**
(du dimanche 20h au dimanche 17h)
- . **Module B, C et D : 16 au 23 juill , 13 au 20 août, 16 au 24 sept. 2011**
- . **Module E et F :** stages pratiques (après obtention de l'examen)
Animation : module A : 600 € - module B à D : 490 € / module

Les élèves en formation d'ayurvéda, de massage ayurvédique, de cuisine ou de yoga sont dispensés du module A.

Cuisine ayurvédique

Traditionnellement, en Inde, sont définis des principes subtils, de qualité vibratoire, énergétique, gustative, nutritive, alliés aux vertus des épices, au respect des cinq éléments, à l'harmonie des couleurs et à l'attitude face à la nourriture.



Nous étudierons les aspects théoriques et bien sûr, nous les mettrons en pratique, en confectionnant des repas complets et variés avec des produits de base biologique.

Chaque semaine peut être suivie séparément dans le cadre d'un stage de découverte. Elle peut ensuite être validée pour la formation de cuisine ayurvédique.

Dans le cadre de la formation, il n'est pas nécessaire de suivre les modules dans l'ordre, mais il est conseillé de commencer par le module des fondements de l'Ayurvéda pour mieux appréhender les concepts de la cuisine ayurvédique.

Cuisine ayurvédique

animé par Haribhai,

Theresa Pulver et l'équipe Tapovan

- . **Recettes santé (dim. 20h au sam. 9h) 29 mai au 4 juin 2011**
- . **Recettes gourmet (sam. 20h au sam. 9h) 16 au 23 juillet 2011**
490 € (animation / stage) et 190 € (repas / stage)

FORMATION DE CUISINE AYURVEDIQUE (250 h)

- . **Module A (Fondements Ayurvéda) 8 au 15 mai ou 11 au 18 sept. 2011**
(du dimanche 20h au dimanche 17h)
- . **Module B et C :** recettes santé et gourmets (examen en fin de module C)
- . **Module D et E :** stages pratiques (après obtention de l'examen)
Animation : module A : 600 € - module B à D : 490 € / module

Dates	Stage ou Formation	Page
5 au 12 mars	Massage D	29
12 au 19 mars	Massage E	29
11 au 13 mars	Jardin et écologie	41
12 au 19 mars	Massage A	29
19 et 20 mars	Yoga des yeux	39
1 ^{er} au 3 avril	Jardin et écologie	41
2 au 9 avril	Marma thérapie	30
9 et 10 avril	Massage pré conception	31
10 au 16 avril	Massage Femme enceinte Ayurveda et maternité C	31 30
9 au 16 avril	Soins palliatifs	30
16 et 17 avril	Yoga des yeux	39
16 au 23 avril	Massage C	29
23 et 24 avril	Week-end Bien-être	40
23 au 25 avril	Cure de soja	19
24 au 30 avril	Massage Saptadhatus	32
30 avril et 1 ^{er} mai	Massage Kerala	32
30 avril au 7 mai	Massage A	29
8 au 15 mai	Fondement de l'ayurvéda - Massage B - Hatha yoga B - Jardin et écologie	36-29- 38-41
13 au 15 mai	3 ^{èmes} Journées littéraires de Tapovan	43
21 et 22 mai	Massage Kerala	32
27 au 29 mai	7 ^{ème} Jardin planétaire	43
29 mai au 4 juin	Cuisine : recettes santé	37
4 au 11 juin	Massage C - Shirodhara	30
10 au 12 juin	Jardin et écologie	41
11 et 12 juin	Week-end bien-être	40
11 au 18 juin	Massage Tridosha	32
18 au 25 juin	Massage D	29
25 juin au 2 juillet	Massage E	29
3 et 4 juillet	Massage Kerala	32
2 au 9 juillet	Fondement de l'ayurvéda - Massage B - Hatha yoga B	36-29- 38

*Calendrier 2011
des activités
en Normandie
Stages et formations*



Dates	Stage ou Formation	Page
2 au 30 juillet	Formation intensive de Yoga	38
Mardi 12 juillet	Concert Ustad Usman Khan	38
8 au 16 juillet	Nada Yoga	38
10 au 16 juillet	Enfance et découvertes	39
16 et 17 juillet	Week-end Bien-être	40
16 au 23 juillet	Diététique B - Cuisine recettes gour- met - Yoga et randonnée	37 39
23 et 24 juillet	Massage Kerala	32
23 au 30 juillet	Massage E - Réflexologie A - Hatha Yoga E	29- 32-38
30 et 31 juillet	Yoga des yeux	39
30 juillet au 6 août	Massage A - Esthétique A - Réflexologie B - Yoga des yeux	29-33- 32-38
6 au 13 août	Massage B - Saundarya - Esthétique B	29-33
13 au 20 août	Massage C - Diététique C	29-37
20 et 21 août	Massage Kerala	32
20 au 27 août	Massage D	29
3 au 10 septembre	Massage A	29
11 au 18 septembre	Fondement de l'ayurvéda - Massage B Jardin et écologie	36-29 41
16 au 18 septembre	9 ^{ème} colloque d' Ayurvéda	44
16 au 24 septembre	Diététique D - Ayurvéda et la femme - Ayurveda et Maternité A et F	37- 31-30
24 et 25 septembre	Massage pré conception	31
25 sept. au 1er oct.	Massage Femme enceinte - Ayurveda et maternité D	31- 30
24 sept. au 1er oct.	Cure raisin dans la Drôme	19
1er et 2 octobre	Week-end Bien-être	40
8 et 9 octobre	Yoga des Yeux	39
8 au 15 octobre	Marma thérapie	30
14 au 16 octobre	Jardin et écologie	41
15 au 22 octobre	Massage C	29
23 au 29 octobre	Massage Bébé	31
29 oct. au 5 nov.	Massage D	29
5 au 12 novembre	Massage E	29



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 librairie et salon de thé

12h -19h du mardi au samedi

M^o Charles Michels, ligne 10, RER Javel Ligne C

TAPOVAN Normandie

Ferme 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.fr