

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.*

Ecologie et Jardin planétaire



Ce que les plantes nous enseignent

Marc Grollmund est conseiller écologique et auteur de plusieurs ouvrages sur la Nature. Il nous transmet son amour de l'univers des plantes à travers ces sessions où nous nous relierons aux fleurs, aux plantes, aux arbres... pour mieux comprendre leurs messages puissants et découvrir les liens subtils qui nous relient à la Nature dans un partage avec la beauté de l'Univers. Les jardins de Tapovan seront notre terrain d'expérimentation.

Thèmes des week-ends 2011

- **Découverte des plantes sauvages et cultivées :** Botanique 1er niveau. Promenade dans la nature, observation, cueillette et préparation culinaire. Approche des écosystèmes.
- **Créer un jardin bio :** Les secrets et astuces pour réaliser un jardin plein de vie et en harmonie avec l'environnement. Le compost 1ère approche.
- **Le Jardin d'éveil des 5 sens, yoga et plantes aromatiques :** Comment se préparer au jardinage par le yoga. Comment jardiner sans fatiguer son corps en se régénérant. Les plantes aromatiques pour notre santé.
- **Récolter et transformer les plantes et les fruits :** Réaliser des conserves, des confitures, des sirops, des vinaigres pour profiter des bienfaits des fruits et légumes en hiver.

Week-ends 2011

*vendredi 16h au dimanche 16h
190 € (animation et repas)*

- **11, 12 et 13 mars :** Découverte des plantes sauvages et cultivées
- **1er, 2 et 3 avril :** Créer un jardin bio
- **10, 11 et 12 juin :** Jardin d'éveil des 5 sens
- **14, 15 et 16 oct. :** Récolter et transformer les plantes.

*Semaines 2011 dimanche 20h au dim. 17h (Evénements inclus)
450 € (animation et repas)*

- **8 au 15 mai 2011 :** L'Art dans le jardin
- **11 au 18 septembre 2011 :** Jardiner en conscience *suivi de* la vie secrète des graines.

Thèmes des stages 2011

- **L'Art dans le jardin :** La beauté dans les jardins. Comment organiser un paysage en accord avec chaque milieu. Le Land Art. Les Jardins Mandala et leur symbolisme. Le phénomène des crop-circles.
- **Jardiner en conscience pour l'avenir de l'Homme et la planète :** Découvrir et ressentir les liens entre l'Homme et les éléments de l'Ayurvèda (la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air et l'Ether) *suivi de* **La vie secrète des graines :** leurs qualités médicinales, leur récolte, leur conservation. Comment les semer ou les consommer.

Journées Environnement et Jardin Planétaire : 27, 28 et 29 mai 2011

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