



TAPOVAN
OPEN UNIVERSITY Yoga et Ayurvédas
fondé et dirigé par Kiran Vyas
fondé et dirigé par Kiran Vyas depuis 1982

1



Le yoga et l'ayurveda

sont les deux très grands dons de l'Inde à l'humanité.

La journée internationale du yoga, célébrée le 21 juin,
est devenue un événement mondial dans les 4 coins du monde.

Tapovan France essaie de répandre le message du yoga dans les pays francophones (Martinique, Tahiti, Nouvelle Calédonie, Guadeloupe, La Réunion).

Les enseignants et les pratiquants de Tapovan le font dans des salles réservées au yoga
mais aussi sur les plages, dans les montagnes, à la campagne et dans les forêts.

La journée internationale du yoga a été créée pour nous encourager

à pratiquer le yoga quel que soit notre âge, notre métier, notre niveau social

car il est bénéfique au niveau physique, mental, psychique, émotionnellement et spirituellement sans être attaché à une religion ou à un dogme sectaire.

Cette année, nous allons tous pratiquer le 21 juin et

**Tapovan propose une semaine entière de pratique du yoga,
du lundi 9 juin (jour de la pentecôte) au samedi 14 juin 2025
à Tapovan Paris (9 rue Gutenberg, 75015 Paris).**

Inscription obligatoire

Kiran Vyas



TAPOVAN géré par ADI SHAKTI S.A.R.L

9 rue Gutenberg, 75015 PARIS - Tél. : 01 45 77 90 59 – e-mail : tapovan.paris@tapovan.com

65 route d'Anneville, 76540 SASSETOT LE MAUCONDUIT – Tél. : 02 35 29 20 24 – e-mail : tapovan@tapovan.com

S.A.R.L. AU CAPITAL DE 30 490 € - SIRET : FR 338 093 925 00026 – TVA : FR 26338093925

	Lundi 9 juin	Mardi 10 juin	Mercredi 11 juin	Jeudi 12 juin	Vendredi 13 juin	Samedi 14 juin
8h - 8h15		Salutations au Soleil en ligne <i>gratuit</i>	Salutations à la Lune en ligne <i>gratuit</i>	Kapal bhati / Bhasrika en ligne <i>gratuit</i>	Nadi Shodhana en ligne <i>gratuit</i>	
8h30-9h45						Hatha Yoga ⁽⁶⁾
10h30-11h05		Yoga du souffle, Mantras et méditations <i>gratuit</i> (2)	Yoga du souffle, Mantras et méditations <i>gratuit</i> (2)	Yoga du souffle, Mantras et méditations <i>gratuit</i> (2)	Yoga du souffle, Mantras et méditations <i>gratuit</i> (2)	
11h15-12h15 (en ligne)	Inauguration Semaine du Yoga par Kiran Vyas ⁽¹⁾	Yoga des yeux <i>gratuit</i> (3)	Contes indiens pour enfants (5 à 95 ans) <i>gratuit</i> (11)	Protocole International du yoga <i>gratuit</i> (4)	Chant prénatal <i>gratuit</i> (5)	
12h30-13h45		Hatha Yoga ⁽⁶⁾ 15€	Hatha Yoga ⁽⁶⁾ 15€	Hatha Yoga ⁽⁶⁾ 15€	Hatha Yoga ⁽⁶⁾ 15€	
16h		Yoga pour Stress et dépression en ligne <i>gratuit</i>	Yoga pour le diabète en ligne <i>gratuit</i>	Yoga pour le surpoids en ligne <i>gratuit</i>	Yoga pour la constipation en ligne <i>gratuit</i>	
17h-18h15		Méditations DDD Shantipath ⁽⁷⁾ <i>gratuit</i>	Yoga pour enfants ⁽¹¹⁾ <i>gratuit</i>	Yoga Nidra ⁽¹²⁾ <i>gratuit</i>	Protocole International du yoga ⁽⁴⁾ <i>gratuit</i>	
18h30-19h45		Hatha Yoga ⁽⁶⁾ 15€	Hatha Yoga ⁽⁶⁾ 15€	Master classe YOGA par Kiran Vyas ⁽¹³⁾ 20€	Hatha Yoga ⁽⁶⁾ 15€	
20h00				Projection du film Jaya Ganga ⁽⁸⁾ Entrée libre	Danse indienne Swathi Raghavan ⁽⁹⁾ Entrée libre	Danses folkloriques Garbas ⁽¹⁰⁾ Entrée libre

Programme de la semaine internationale du Yoga

en vert: en ligne, sur la chaîne Youtube de Tapovan
en orange: à Tapovan Paris, 9 rue Gutenberg, 75015 Paris

- (1) : **Inauguration de la semaine spéciale dédiée au yoga** pour la journée internationale du yoga du 21 juin présenté par **Monsieur Kiran VYAS**, fondateur et directeur de Tapovan Open University Yoga et Ayurvéda depuis 1982 et lauréat du grand prix **Padmashree** en 2024, remis par Mme la Présidente de la république Indienne et en présence du premier Ministre et des personnalités indienne en 2024
- (2) : **Yoga du souffle avec Falguni Vyas**. Mantras et méditations, pratique qui se concentre sur la maîtrise de la respiration pour atteindre un état de calme intérieur, de clarté mentale et de bien-être physique. Ces techniques sont encore peu connues en occident. Des exercices et techniques de respiration enseignés par le moine jaïn Kirtichandra Vijay Ji, l'ancienne tradition de Patanjali, de Mahavir et du Bouddha. A la lumière de cette pratique, chaque aspirant au yoga est guidé vers son chemin intérieur.
- (3) : **Yoga des Yeux avec Jean-Jacques Malangin**: pratique d'exercices pour relaxer et détendre les yeux
- (4) : **Protocole International du yoga avec Hélène Chandra**. En 2015 des experts en Yoga des plus grands centres de l'Inde se sont réunis pour élaborer ce protocole
- (5) : **Chant prénatal avec Marie-Laure Potel**. Le yoga commence avant la naissance et le chant pour les femmes enceintes joue un rôle fondamental pour les bébés à naître
- (6) : Cours de **Hatha Yoga** à 12h30 avec Jean-Paul Guy, Falguni Vyas, Sylvie Broussous et à 18h30 avec Pascale Lecerf, Tiphaine Douarin, Falguni Vyas et samedi avec Emma Olivier : 15€/cours
- (7) : **Méditation : DDD et Shantipath** avec Jean-Jacques Malangin
- (8) **Projection** du film **Jaya Ganga** de Vijay Singh
- (9) **Danse indienne** sur le thème « **One Earth, One Health** » par Swathi Raghavan
- (10) **Garbas** danse folklorique du Gujarat. à 19h00 : spectateurs et danseurs en "tenue indienne exigée"
- (11) **Contes indiens** avec Emma Olivier - **Yoga pour enfants** avec Naïma
- (12) **Yoga Nidra** par M. Kiran Vyas technique de relaxation profonde du yoga dont est issue la sophrologie
- (13) Masterclass par Kiran Vyas, participation 20€

Le salon de thé de Tapovan
(tchaï, pâtisseries et entremets salés)

sera ouvert du mardi 10 juin au samedi 14 juin de 10h à 20h:

Inscriptions obligatoires pour les cours payants et repas

Déjeuner ayurvédique (à partir de 12h00) - Dîner ayurvédique (à partir de 18h00) : 20€ par repas