

SUR INSCRIPTION

SHANTI



Yoga Ayurveda et Culture Indienne

Dimanche 30 octobre 2016

Porte ouverte

14h00 – Présentation des activités

14h15 – Yoga (asana-pranayama)

15h45 – Yoga nidra (relaxation)

16h30 – Varma Kalai (art martial indien)

17h15 – Ayurveda : Présentation Soins/Formations

18h00 – Yoga : Présentation des formations

Sur inscription - Nombre de places limité - Prévoir une tenue adaptée à la pratique

76 avenue de saint Mandé

PARIS 12^{ème} - 06.86.92.44.12 - shantiparis.fr



Horaires des cours réguliers toute l'année

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Rendez-vous cours particuliers et massages ayurvédiques	Rendez-vous cours particuliers et massages ayurvédiques	12h15-13h30 Yoga	Rendez-vous cours particuliers et massages ayurvédiques	09h00-10h15 Yoga	09h00-10h15 Yoga	Rendez-vous cours particuliers et massages ayurvédiques 16h30-18h00 Yoga (certains dimanches) 06 et 13 nov. 2016 08-15-29 jan., 26 fév., 05 et 12 mars, 09 et 30 avril, 14 mai, 11 et 25 juin 2017
	17h00-18h15 Yoga nidra Méditation Pranayama	17h00-17h45 Yoga -6ans		14h45-16h00 Yoga après bébé	Rendez-vous cours particuliers et massages ayurvédiques	
	18h30-20h00 Yoga	17h50-18h50 Yoga 6-11 ans		16h30-17h45 Yoga		
	19h00-20h30 Yoga	19h00-20h30 Yoga		18h00-19h15 Yoga Prénatal		
	20h15-21h45 Varma Kalai Art martial		18h30-20h00 Yoga	19h30-21h00 Yoga		
			20h15-21h45 Varma Kalai Art martial			

YOGA

Enseignant de Yoga
Yoga et santé
Yoga des yeux
Yoga nidra et relaxation

AYURVEDA

Formation massage
Educateur de santé
Ateliers et Soins
Ateliers parents-bébé

CULTURE INDIENNE

Conférences
Cuisine indienne
Soirée à thème
Stages en Inde

Contactez-nous pour toutes informations, inscriptions et retrouvez les dates, horaires et programmes détaillés, des activités SHANTI sur le site internet.

SHANTI

Yoga ayurveda et culture indienne

BULLETIN D'INFORMATION – Octobre à Décembre 2016

Evènements - Ateliers – Stages – Formations – Soirées

INFORMATIONS IMPORTANTES

Listes des cours suspendus :

- Lundi 31 octobre : pas de cours
- Mardi 01 novembre : pas de cours
- Vendredi 04 novembre : 18h00-19h15 (Yoga prénatal)
: 19h30-21h00 (Yoga : asana-pranayama)
- Vendredi 11 novembre : 09h00-10h15 (Yoga : asana-pranayama)
: 18h00-19h15 (Yoga prénatal)
: 19h30-21h00 (Yoga : asana-pranayama)

Prochains **cours de yoga les dimanches** auront lieu les 06 et 13 novembre 2016 de 16h30-18h00

Rappel - Fonctionnement des cours hebdomadaires :

Vous pouvez choisir le cours (ou les cours) de Yoga (asana-pranayama) ou Yoga nidra/Méditation qui vous conviennent, et **nous prévenir au 06.86.92.44.12 (uniquement par sms) afin de réserver votre place.** Et inversement, nous **prévenir en cas d'impossibilité de participer** au cours (au maximum 3h avant le début du cours) afin de pouvoir laisser votre place à un autre élève, autrement nous serons contraints de **compter le cours comme effectué sur votre carte.**

Shanti – yoga, ayurveda et culture indienne 76 avenue de saint mandé Paris – 12^{ème}

contact@shantiparis.fr

06.86.92.44.12

www.shantiparis.fr

Yoga et Famille - Atelier

par Karine BROSSARD

But : Apprendre et découvrir le yoga avec son ou ses enfants, permet de partager une activité ensemble. Les planning de chacun étant bien chargés, il est parfois difficile de pratiquer une activité tous ensemble. Le yoga permet de rassembler tout en travaillant à la fois sur le plan physique et mental de chacun. Accessible à tous, le yoga en famille permet de se faire du bien tout en s'amusant. Enfants et parents se redécouvrent, à travers cette pratique millénaire, qui renforce ainsi la complicité familiale.

29 Octobre 11h00-12h00

35 € adhérents / 40 € par famille (enfants et parents)

Inscription au 06.86.92.44.12 - Nombre de places limité

Massage Parent(s)-Bébé - Atelier

par Karine BROSSARD

But : Ateliers collectifs au cours desquelles les parents apprennent à transmettre tout en douceur, le confort et la détente à leur bébé selon un protocole défini. Progressivement, les parents mettent en pratique les gestes sûrs et précis sur chaque partie du corps de leur bébé. Les mamans prolongent le lien qu'elles ont tissé avec leur enfant après la grossesse. Les papas prennent leur place en créant et transmettant la sécurité et la présence au quotidien à leur enfant. Une place à l'échange et au partage est privilégiée au sein du groupe dans un espace convivial et chaleureux.

29 Octobre 12h30-13h30

35 € adhérents / 40 €

Inscription au 06.86.92.44.12 - Nombre de places limité

Varma kalai – art martial du sud de l'Inde

par M° Amir ZACRIA

But : Approfondir les techniques de gymnastique de Varma Kalai, de respirations martiales, les enchaînements techniques de self-défense, Adi-varouseye, Couchou-varouseye,...

Samedi 29 Octobre 2016 14h00-17h30

35 € adhérents / 40 €

Inscription au 06.86.92.44.12 - Nombre de places limité

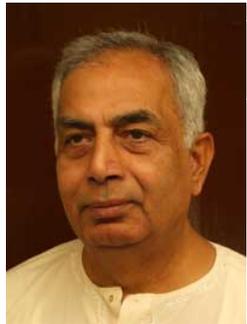
Yoga des yeux - Atelier

par Amir ZACRIA

But : Le but est de libérer les yeux des différentes tensions, par la relaxation et la décontraction, mais aussi par des mouvements oculaires spécifiques et des exercices de visualisations... Le yoga des yeux propose des exercices pour détendre les yeux tant physiquement que mentalement, pour améliorer la vue et pour la maintenir.

30 Octobre 11h00-13h00 35 € adhérents / 40 €

Inscription au 06.86.92.44.12 - Nombre de places limité



Reste quelques places

Yoga et conférence

par Ajit SARKAR

But : Compréhension et pratique des asanas, bandhas, pranayamas, surya namaskar et méditation suivi d'une conférence sur le thème : « **ENGAGEMENT** »

Vendredi 04 novembre 2016 18h30-21h30 45 € adhérents / 55 €

Inscription au 06.86.92.44.12 - Nombre de places limité

Reste quelques places

Massage ayurvédique - Atelier

par Amir ZACRIA

But : Si vous souhaitez apprendre, vous entraîner ou vous perfectionner, venez donner et recevoir le massage sur une partie du corps (Prévoir 2 grandes serviettes).

Dimanche 4 Décembre 2016 17h00-20h00 40 € adhérents / 50 €

Inscription au 06.86.92.44.12 - Nombre de places limité

Shanti – yoga, ayurveda et culture indienne 76 avenue de saint mandé Paris – 12^{ème}

contact@shantiparis.fr

06.86.92.44.12

www.shantiparis.fr

Reste quelques places

Formation Yoga et Yeux

Exercice pour la santé des yeux



par Selvi SARKAR

Cette méthode est basée sur la découverte de Dr.Bates qui affirme que la plupart des problèmes concernant la vision viennent des tensions des muscles oculaires et du globe oculaire lui-même. Elle consiste donc à effectuer des exercices de relaxation qui aident à relâcher ces tensions. Par conséquent, la vision peut s'améliorer suivant le cas, l'âge, et la régularité de la pratique. La pratique peut aussi aider à maintenir la vision.

Selvi Sarkar a travaillé avec Dr.Agarwal qui a suivi cette méthode. Elle a été témoin de plusieurs cas où la vision a été nettement améliorée. Sans aborder l'aspect médical, elle propose une formation en 48h00 à Paris et 30h00 à Toulouse, où on étudie le fonctionnement de l'œil, les exercices de relaxation pour les yeux, l'art d'appliquer ces exercices dans la vie quotidienne. L'intention est de diffuser ces exercices autour de soi pour que tous ceux qui cherchent une façon naturelle d'améliorer la vue puissent en profiter. (Les exercices sont faits sans lunettes et sans lentilles de contact.)

THEMES

- Dr. William Bates, l'ophtalmologiste, l'innovateur de la méthode – sa découverte
- Dr.Agarwal, l'oculiste indien qui a poursuivi cette méthode à Puducherry – sa démarche
- A qui s'adresse cette méthode ?
- L'anatomie et la physiologie de l'œil
- La loi de la réfraction
- L'accommodation
- Les défauts, les troubles, les problèmes de la vision
- School of Perfect eyesight
- L'influence du mental, des émotions sur la vision
- l'esprit clair / le silence mental / le calme intérieur
- Test des yeux
- Les conditions de pratique
- Les exercices généraux
- Les exercices des cas particuliers
- Les exercices pour les enfants
- L'application / l'art de voir / les conseils
- Le régime / les conditions de vie
- Les différents organes des sens
- La foi dans la guérison

07 au 10 et du 14 au 17 Novembre 2016

8 jrs

48h00

580 €*
*hors taxes

Shanti – yoga, ayurveda et culture indienne 76 avenue de saint mandé Paris – 12^{ème}

contact@shantiparis.fr

06.86.92.44.12

www.shantiparis.fr



Formation d'enseignants de Yoga

Lignée Ajit SARKAR – Ecole Internationale d'Education Sri Aurobindo

Nouvelle promotion 2016-2019

PARIS



par Amir ZACRIA entourée d'une équipe spécialisée dans les techniques, l'anatomie, la pensée indienne, ..

But : Formation, perfectionnement et spécialisation d'enseignants de yoga par :

- Des cours pratiques afin de maîtriser les techniques de Yoga
- Des cours théoriques pour une meilleure compréhension des mécanismes du corps
- Des conférences sur la pensée indienne et la philosophie du yoga
- Des rencontres et des échanges favorisant la recherche de l'harmonie

ETUDE PRATIQUE

- Mobilisations articulaires, bases de la respiration,
- Postures (Asana), Chant (Bhajan), Relaxation (Yoga-nidra),
- Stimulation/circulation de l'énergie (Bandha/Mudra)
- Concentration et méditation (Dharana et Dhyana)
- Exercices de respiration (Pranayama), de purification (Satkryas)

ETUDE PÉDAGOGIQUE

- Adaptation des exercices yogiques pour les différents publics adultes, femmes enceintes, enfants, personnes âgées et porteurs de handicap
- Structure des séances, méthodes d'enseignement
- Lecture du corps, Progression des postures/respirations
- Relation enseignant / enseigné(s)

ETUDE THÉORIQUE

Pensée indienne - Veda, Upanishad, Gita, Yoga Sutra, Ayurveda, Tantra,... Histoire/évolution du yoga, Anatomie/physiologie appliquées

Reste quelques places

ORGANISATION DE LA FORMATION D'ENSEIGNEMENT DE YOGA 3 ans

Contenu/année **Paris** : 7 séminaires en week-ends 2-3 jours + 1 séminaire de 5 jours du 3 au 7 avril à Paris
 + 1 cours particulier + 3 cours collectifs (en dehors des stages et week-ends)
 + 1 séminaire été de 7 jours au Hameau de l'étoile (région Montpellier) du 26 Août au 2 septembre 2017

1^{er} séminaire - Vendredi 11 novembre 2016 1975 €* + pension selon confort pour le stage en province

Shanti – yoga, ayurveda et culture indienne 76 avenue de saint mandé Paris – 12^{ème}

contact@shantiparis.fr

06.86.92.44.12

www.shantiparis.fr

Reste quelques places

MASSAGE AYURVEDIQUE - formation

par Amir ZACRIA

But : Former des masseurs de tradition ayurvédique (massage indien à l'huile) capables de proposer : des soins abhyanga (d'une partie ou de tout le corps), ainsi que de la marmathérapie pour soulager ou revitaliser sur le plan physique et mental, tout en ayant une connaissance de la philosophie ancestrale.

Cycle 1 en week-end	19-20 novembre 2016 et 18-19 février 2017	4 jrs	30h00	480 €*
ou Cycle 1 en intensive	Samedi 19 au mardi 22 novembre 2016	4 jrs	30h00	480 €*
Cycle 2 en week-end	22-23 avril et 03-04 juin 2016	4 jrs	30h00	480 €*
ou Cycle 2 en intensive	Samedi 22 au mardi 25 avril 2017	4 jrs	30h00	480 €*

ANATOMIE PALPATOIRE DE LA SPHERE VISCERALE - formation

par Soizic de DIEULEVEULT – Ostéopathe et conférencière en anatomie appliquée aux techniques de Yoga

But : L'anatomie palpatoire a pour objectif de faire coïncider un ensemble de sensations tactiles avec des connaissances scientifiques précises. Elle se distingue de l'anatomie classique par un apprentissage original. Grâce à une approche sensitive, l'anatomie prend sens, s'ancre dans la réalité du corps vivant. Nourri d'images anatomiques, les sensations s'affinent, permettant ainsi l'identification des différentes structures osseuses, ligamentaires et musculaires. Entre théorie et pratique, l'anatomie palpatoire se place comme l'enseignement de choix pour tous ceux qui désirent aborder le corps vivant, le ressentir et en comprendre les principaux mécanismes.



Lundi 28 au mardi 29 novembre 2016	2 jrs	15h00	240 €*
------------------------------------	-------	-------	--------

Autres modules : Anatomie palpatoire au dessus du diaphragme (lundi 20 au mardi 21 février 2017)
: Anatomie palpatoire au dessous du diaphragme (lundi 15 au mardi 16 mai 2017)



Cuisine Indienne et Ayurvédique – atelier et repas

par Amir ZACRIA et Karine BROSSARD

But : Conférence sur la diététique, l'alimentation, les épices et les plats de la soirée suivie de leur dégustation.

Samedi 19 novembre 2016 19h00-21h30 35 € adhérents / 40 €

Yoga – La base de la pratique

par Amir ZACRIA

But : Préparation pour l'entrée en formation d'enseignants de Yoga, ou simplement pour comprendre les bases de l'enseignement à Shanti.

- Cours pratiques afin de maîtriser les bases des techniques du yoga : asana-bandha-krya-pranayama- surya namaskar-yoga nidra-méditation
- Cours théoriques pour une meilleure compréhension des mécanismes du corps : anatomie, biomécanique, symbolisme,...
- Des exposés sur les bases de la pensée indienne
- Des rencontres et des échanges favorisant la recherche de l'harmonie et l'équilibre

Mercredi 30 Novembre à 9h00 au Vendredi 2 décembre à 13h00 3 jrs 17h00 190 €*

YOGA NIDRA – VISUALISATION, SYMBOLISME ET CHAKRA

par Thierry JUMEAU

But : La visualisation est un chemin de découverte inépuisable de ses potentiels. Ce parcours original vous permet de développer à la fois la pédagogie de la visualisation et la connaissance de soi. A chaque étape, vous vivrez une phase de préparation à la visualisation par le yoga, puis une phase de travail intérieur par le yoga nidra et la créativité. Ainsi, vous découvrirez un chakra sous plusieurs facettes à chaque séance. L'ensemble s'articule autour des symboles du chakra (roue ou centre d'énergie) étudié.



Chakra solaire et cardiaque Samedi 03 à 10h45 au dimanche 04 décembre 2016 à 16h00 2 jrs 14h00 215 €*

Autres modules : Chakra laryngé, frontal et coronal (samedi 22 et dimanche 22 janvier 2017)

: Chakra racine et sacré (samedi 17 et dimanche 18 juin 2017)

Les 3 modules 595 €*

Shanti – yoga, ayurveda et culture indienne 76 avenue de saint mandé Paris – 12^{ème}

contact@shantiparis.fr

06.86.92.44.12

www.shantiparis.fr

Formation relaxogogue spécialisée Yoga nidra

Reconnue par la Fédération International de Relaxologie (FIR)

Promotion 2016-2017

par Thierry JUMEAU, Amir ZACRIA et Catherine MAZARGUIL

Qu'est ce que le Yoga nidra ? Une introduction à la méditation?!

Le Yoga Nidra est une technique issue d'un art ancien appelé NYASA. A cette époque, le Maître touchait, pointait, chaque zone du corps en récitant une prière à l'adresse de la déesse ou du dieu qui selon la tradition habite cette partie du corps. Cette prière avait donc un effet sur la zone touchée et, semble-t-il, sur la globalité du système, qui dans cette approche du yoga considère le corps comme le temple accueillant la partie sacré, divine de notre être. Cette technique ancienne est très proche de techniques actuelles de relaxation thérapeutique, comme la méthode J. Berges. La technique a évolué, a été « actualisée », par Swami Satyananda, au vu des sciences modernes, tout en maintenant son originalité ancestrale, pour devenir la pratique de Yoga Nidra. Yoga Nidra signifie Sommeil éveillé ou sommeil conscient. L'objectif est d'atteindre l'état de sommeil et de profiter de ses effets tout en restant vigilant et éveillé : le corps est inactif il dort, mais le mental lui reste attentif à la voix qui parle. Le mental est alors dans l'état de NIDRA (sommeil en sanskrit) où toutes les parties de l'être sont en harmonie. On peut considérer cet état comme un état modifié de conscience. Toutefois, Yoga Nidra est plus qu'une simple relaxation ou état d'auto-hypnose. C'est une introduction à la méditation, elle-même un chemin vers soi au quotidien. La méditation est l'état mental et corporel qui nous permet de prendre conscience du « Soi ».

ORGANISATION DE LA FORMATION RELAXOGUE SPECIALISÉE EN YOGA NIDRA 15 mois

Contenu 7 modules : Yoga nidra – formation de base (3 week-ends ou en 5 jours)

Transmettre les connaissances fondamentales, structurées et étayées afin de s'approprier des outils pour expérimenter la détente.

Ces modules sont aussi ouverts à ceux qui souhaitent enrichir leurs connaissances, et donc effectuer le/les modules de leur(s) choix .

: Yoga nidra – visualisation, symbolisme et chakra (3 week-ends)

Enracinement, confiance en soi, créativité, relations, amour, courage, communication, facultés mentales, pardon, conscience.

: Yoga nidra – relaxation psycho-sensorielle (2 week-ends)

Travail sur la méthode Vittoz, et le yoga nidra sur les aspects psycho-sensoriel (les 5 sens).

: Gestion du stress par les méthodes de relaxations (4 jours)

L'Eutonie de Gerda Alexander, Le Training autogène, Relaxation progressive, la relaxation en mouvement, Yoga Nidra, Méditation.

: Yoga nidra et créativité (5 jours)

: Relaxation en mouvement (3 jours)

Apprentissage d'une technique vibratoire qui mobilise toutes les articulations, et permet une grande décontraction physique et mentale.

: Supervision, évaluation finale et présentation du mémoire

Shanti – yoga, ayurveda et culture indienne 76 avenue de saint mandé Paris – 12^{ème}

contact@shantiparis.fr

06.86.92.44.12

www.shantiparis.fr

PROCHAINES DATES DES ACTIVITES 2016-2017

YOGA A PARIS

Yoga Intégral – stage	Amir ZACRIA	Lundi 03 au Vendredi 07 avril 2017	5 jrs	37h30	480 €*
Yogathérapie du système digestif	Amir ZACRIA	Sam. 01 au Dim. 02 Avril 2017	2 jrs	14h00	210 €*
Yoga Intégral (Région de Montpellier)	Shanti	26 Août soir au 2 Sept. 2017 matin	7 jrs	43h00	480 €* +pension

YOGA NIDRA

Yoga nidra formation de base en week-end	Le corps et le souffle	Sam. 25 et Dim. 26 Mars 2017	Thierry JUMEAU	2 jrs	14h00	215 €*
	La pensée positive	Sam. 06 et Dim. 07 Mai 2017	Thierry JUMEAU	2 jrs	14h00	215 €*
	La visualisation	Sam. 27 et Dim. 28 Mai 2107	Thierry JUMEAU	2 jrs	14h00	215 €*
	Les 3 modules		Thierry JUMEAU	6 jrs	42h00	595 €*
Yoga nidra – formation de base en intensive		Mer. 24 au Dim. 28 Mai 2017	Thierry JUMEAU	5 jrs	35h00	595 €*
Yoga nidra relaxation psycho-sensorielle	Mémoire	Nous contacter	Thierry JUMEAU	2 jrs	14h00	215 €*
	Contact	Sam. 01 et dim. 02 Jui. 2017	Thierry JUMEAU	2 jrs	14h00	215 €*
	Les 2 modules		Thierry JUMEAU	4 jrs	28h00	395 €*
Gestion du stress par les méthodes de relaxation		Lun. 06 au Jeu. 09 Mars 2017	Amir ZACRIA	4 jrs	30h00	480 €*
Relaxation en mouvement		Lun. 01 au Mer. 03 Mai 2017	Amir ZACRIA	3 jrs	21h00	360 €*

EDUCATEUR DE SANTE YOGA-AYURVEDA

BUT : Former des éducateurs capables de conseiller et de proposer des soins ayurvédiques, pour maintenir une bonne condition physique, la santé, et apprendre la gestion du stress par la tradition du Yoga, de l'Ayurveda et de la Culture Indienne.

Educateur de santé yoga-ayurveda	Amir ZACRIA	Lun 03 au Ven. 14 Juillet 2017	12 jrs	100h00	1600 €*
Cursus perfectionnement EDS Yoga-ayurveda		Cours yoga, massage particuliers, validation	17 jrs	28h00	445 €*

*adhésion 2016-2017 de 25 € à inclure

Inscriptions/ renseignements auprès de Karine au 06.86.92.44.12