



# PROGRAMME

2020-2021

- INDE
- YOGA INTÉGRAL
- YOGA DES YEUX
- FORMATIONS
- BOUTIQUE
- NATUROPATHIE
- AYURVEDA
- MASSAGES
- YOGATHÉRAPIE
- NIDRA

by  
Karine ZACRIA  
et Amir ZACRIA

06 86 92 44 12

[contact.shantiparis@gmail.com](mailto:contact.shantiparis@gmail.com)

[shantiparis.fr](http://shantiparis.fr)

## PLANNING - YOGA EN LIGNE

Lundi	10h00-11h15	Cours à l'unité	15 €
Mardi	18h30-19h45	illimité 1 semaine	75 €
Mercredi	10h00-11h15	Illimité du 5/09-30/06	525 €
Jeudi	18h30-19h45	Trimestre illimité 5/09-18/12	360 €
Vendredi	12h30-13h45	Trimestre illimité 4/01-31/03	270 €
Samedi	10h30-11h45	Trimestre illimité 01/04-30/06	270 €
Dimanche	17h00-18h15	pas de cours pendant les vacances scolaires, les jours fériés, ponts de l'ascension et de pentecôte	

## COURS ET FORMATIONS EN PRÉSENTIEL

Enseignants de yoga	Promo 2020-2022 (500h)	nous contacter
Yoga des yeux - Dristi vardhanam	19-22 octobre 2020	550 €
Yoga nidra - sommeil yogique	31 oct.-01 nov. 2020	210 €
Yoga et santé du dos	27-28 février 2021	210 €
Marmathérapie Ayurvéda	26-29 octobre 2021	505 €
Varma kalai - art des points vitaux	planning sur le site	15 €/cours
Yoga 17h00-18h30	18 oct., 01 nov., 13 déc., 14 et 28 fév., 18 avril, 13 juin	19 €/cours

## ATELIERS et STAGES EN LIGNE

Yoga des yeux 12h15-13h30	10 oct., 28 nov., 23 jan., 6 mars, 3 avril, 5 juin	15 €
Yoga nidra 12h15-13h30	26 sept., 21 nov., 30 jan., 20 mars, 29 mai	15 €
Yoga des yeux - Formation	6-7 mars et 03-04 avril 2021	400 €
Yoga nidra - Formation	20-21 mars 2021	170 €
Gestion du stress-relaxation-yoga	16-17 janvier et 30-31 janvier 2021	320 €
Pranayama	le samedi 6 février 15h00-18h00	35 €

## CONFÉRENCE AYURVEDA ET NATURORAPHIE

	EN LIGNE	PRÉSENTIEL
19h00-20h30 (thème sur le site)	17 oct., 12 déc., 27 fév., 12 juin	10 €
		17 €

## ATELIERS et STAGES EN PRÉSENTIEL

Yoga - les 5 vayus	24 octobre 2020 18h00-20h30	35 €
Yoga des yeux	21 octobre 2020 14h00-16h00	42 €
Purna Yoga	17 oct., 12 déc., 17 avril, 12 juin 12h15-13h30	13 €
Yoga intégrale - wk	17-18 avril 2021	210 €
Yoga intégrale - Paris	19-23 avril 2021	505 €
Yoga intégrale - été	22 au 27 août 2021 au Hameau de l'étoile	505 €
Massage ayurvédique	atelier ou formation sur rendez-vous	
Marmathérapie		

## INDE DU SUD - PANCHAKARMA/SÉJOUR/FORMATION

Stage Yoga et Ayurvéda	17-24 juillet 2021	450 €
Panchakarma - Cure ayurvédique	12 juillet-08 août 2021	2100 €
Educateur de santé yoga-ayurvéda	12-24 juillet 2021	1300 €

## BOUTIQUE EN LIGNE

Oeuvres de Mère et Sri Aurobindo et sur pensée indienne,  
lotha (jala neti en inox), encensoirs, objets indiens,  
huiles et crèmes ayurvédiques,....

INDIVIDUELS sur rdv		Paris 14ème	en ligne	Domicile
Massage ayurvédique	Abhyanga - 1h00	83 €		
	Marmathérapie - 1h30	100 €		125 €
Cours individuel	sur rendez-vous	70 €	70 €	83 €
Yogathérapie	sur rendez-vous	70 €	70 €	83 €
Yoga des yeux	sur rendez-vous	70 €	70 €	83 €
Bilan naturopathique selon l'ayurvéda	sur rendez-vous	80 €	80 €	90 €
Shankprakshalana	nettoyage yogique	160 €		
Jala neti kriya	nettoyage orl	70 €		83 €

## Amir ZACRIA :

Depuis son enfance, il suit l'enseignement du Varma Kalai - art martial des points vitaux du sud de l'Inde - qu'il apprend auprès de son père. Il transmet cet art à des enfants dès l'âge de 9 ans, et à des adultes à ses 15 ans. À 17 ans, il part 3 mois en Inde et suit son défunt maître TNS qui lui offre une sadhana de maître à disciple et son premier éveil. En 1999, Ajit et Selvi SARKAR (ancien élève de l'Ecole Internationale d'Education Sri Aurobindo) le forme aux techniques de yoga, à l'ayurvéda, à la marmathérapie, en tant qu' éducateur pour la santé et au yoga des yeux. Michel ROY lui fait découvrir les différentes facettes de la relaxation et du yoga nidra. En 2010, il obtient son diplôme d'Etat aux métiers de la forme. Il continue à se former en médecine traditionnelle chinoise, en ayurvéda, en thérapie manuelle, en yogathérapie, en énergétique, en pensée et en culture indienne.

## Karine ZACRIA :

A grandi avec la Nature et son rythme au sein de la ferme de ses grands-parents. « Respecter la Nature c'est se respecter soi-même et les autres ». En 2010, elle commence à transmettre les massages aux tout-petits en organisant des ateliers massages bébé avec les parents au sein des crèches, des associations et à domicile. En 2011, elle se forme en massage ayurvédique abhyanga et étudie l'ayurvéda afin de prendre soin des plus grands. C'est auprès d'Ajit et Selvi SARKAR qu'elle trouve cette alliance complète du corps et de l'esprit par la pratique des techniques de Hatha Yoga. Elle démarre la formation de professeur de yoga en 2012 et se spécialise dans le yoga pour enfants, pour femmes enceintes et post-natal. En 2015, elle se forme en naturopathie afin de pouvoir découvrir les outils de la médecine traditionnelle occidentale. La formation en yogathérapie qu'elle débute en 2016, lui permet d'approfondir les outils du yoga. Elle continue d'apprendre à travers ses voyages réguliers en Inde depuis 2013, où elle perfectionne ses connaissances dans le yoga, l'ayurvéda et le massage.

En 2014, Karine et Amir créent **SHANTI - yoga, ayurveda et culture indienne** à travers lequel ils s'expriment en utilisant tous les outils issus majoritairement de la culture indienne afin d'accompagner au plus juste les besoins et les demandes de chaque personne.

Amir : 06 26 46 38 55    Karine : 06 86 92 44 12

