



PROGRAMME

2021-2022

- 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
shantiparis.fr

PARIS SAINT-SATURNIN-DU-BOIS INDE

YOGA - COURS COLLECTIFS

En ligne	Lundi	10h00-11h30	Cours à l'unité	15 €	Annuel	525 €
	Jeudi	18h30-20h00	pas de cours vacances scolaires zone A et C les jours fériés			
à Paris	06 et 27 nov., 04 déc., 08 jan., 05 fév., 12 mars, 02 avril, 18 juin			19h00-20h30	21 €/cours	
	07 et 28 nov., 05 déc., 09 jan., 06 fév., 13 mars, 03 avril, 19 juin			17h00-18h30	21 €/cours	
à Saint-Saturnin-du-Bois		14 nov., 23 jan., 20 mars, 26 juin		18h00-19h30	15 €/cours	

FORMATIONS et STAGES

Enseignants de yoga	Promo 2021-2024 (500h)		nous contacter
Yoga et santé du dos	Paris	02-03 avril 2022	210 €
	St-Saturnin-du-bois	21-22 mai 2022	210 €
Yoga et santé du sys. digestif	St-Saturnin-du-bois	30 avril au 01 mai 2022	210 €
Yoga Intégral	St-Saturnin-du-bois	02-06 mai 2022	505 €
Yoga Intégral (région de Montpellier)		21-26 août 2022	505 €
Yoga - Base de la pratique	Paris	27-28 novembre 2021	210 €
Yoga - week-end	Paris	08-09 jan., 12-13 mars	210 € /wk
Yoga des yeux Dristi vardhanam	en ligne	20-21 nov. et 18-19 déc. 2021	450 €
	St-Saturnin-du-bois	03-06 mars 2022	550 €
	en ligne	14-15 mai et 02-03 juillet 2022	450 €
Yoga nidra relaxation sommeil yogique	en ligne	16-17 oct. ou 11-12 juin	170 €
	St-Saturnin-du-bois	11-12 déc. ou 26-27 mars	210 €
	Paris	05-06 février 2022	210 €
Ayurvédas - Marmams	St-Saturnin-du-bois	01-04 nov. ou 14-17 juillet	505 €
	Paris	29 nov. au 02 déc. 2021	505 €
Massage Ayurvédas Abhyanga	St-Saturnin-du-bois	16-19 nov. ou 07-10 juillet	505 €
	Paris	10-13 janvier 2022	505 €
Educateur de santé Y&A	St-Saturnin-du-bois	18-29 mai 2022	1600 €

ATELIERS et CONFÉRENCES

Purna Yoga et méd.	Paris	6 et 27 nov., 4 déc., 8 jan., 12 mars	12h15-13h45	13 €
Yoga - atelier	Saint Saturnin du bois	14 nov., 23 jan., 20 mars, 26 juin	11h00-13h00	25 €/atelier
Yoga nidra - atelier		14 nov., 23 jan., 20 mars, 26 juin	16h00-17h30	15 €/atelier
	11 décembre, 26 mars	11h30-13h00	15 €/atelier	
	Paris	05 février 2022	12h15-13h45	19 €
	en ligne	16 octobre, 11 juin	12h15-13h45	15 €/atelier
Yoga des Yeux atelier	Paris	19 Juin 2022	14h45-16h45	35 €
	en ligne	20 nov., 18 déc., 14 mai, 02 juillet	12h15-13h45	15 €/atelier
	Saint Saturnin du bois	14 nov., 23 jan., 05 et 20 mars, 28 mai, 26 juin	14h00-15h30	20 €/atelier
Varma Kalai	du bois	14 nov., 23 jan., 20 mars, 26 juin	08h30-10h00	15 €/atelier

Massage ayurvédique Abhyanga, Marmams
Pranayama, asana, dhyana, dharana, nidra,

atelier ou formation sur rendez-vous

BOUTIQUE EN LIGNE et SAINT-SATURNIN-DU-BOIS (17)

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

INDIVIDUELS sur rendez-vous	St Saturnin du Bois	Paris 14ème	en ligne	Domicile SSDB/Paris
Massage ayurvédique Abhyanga - 1h00	78 €	83 €		
Massage ayurvédique Marmathérapie - 1h30	105 €	110 €		+15 €/20 €
Cours individuel de Yoga	65 €	70 €	70 €	+15 €/20 €
Yogathérapie	65 €	70 €	70 €	+15 €/20 €
Yoga des yeux	65 €	70 €	70 €	+15 €/20 €
Bilan naturopathique selon l'ayurvéda	75 €	80 €	80 €	+15 €/20 €
Shankprakshalana - nettoyage yogique	160 €	160 €		
Jala neti kriya - nettoyage orl	65 €	70 €		+ 20 €

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
7 rue de la boulangerie 17700 Saint-Saturnin-du-Bois

