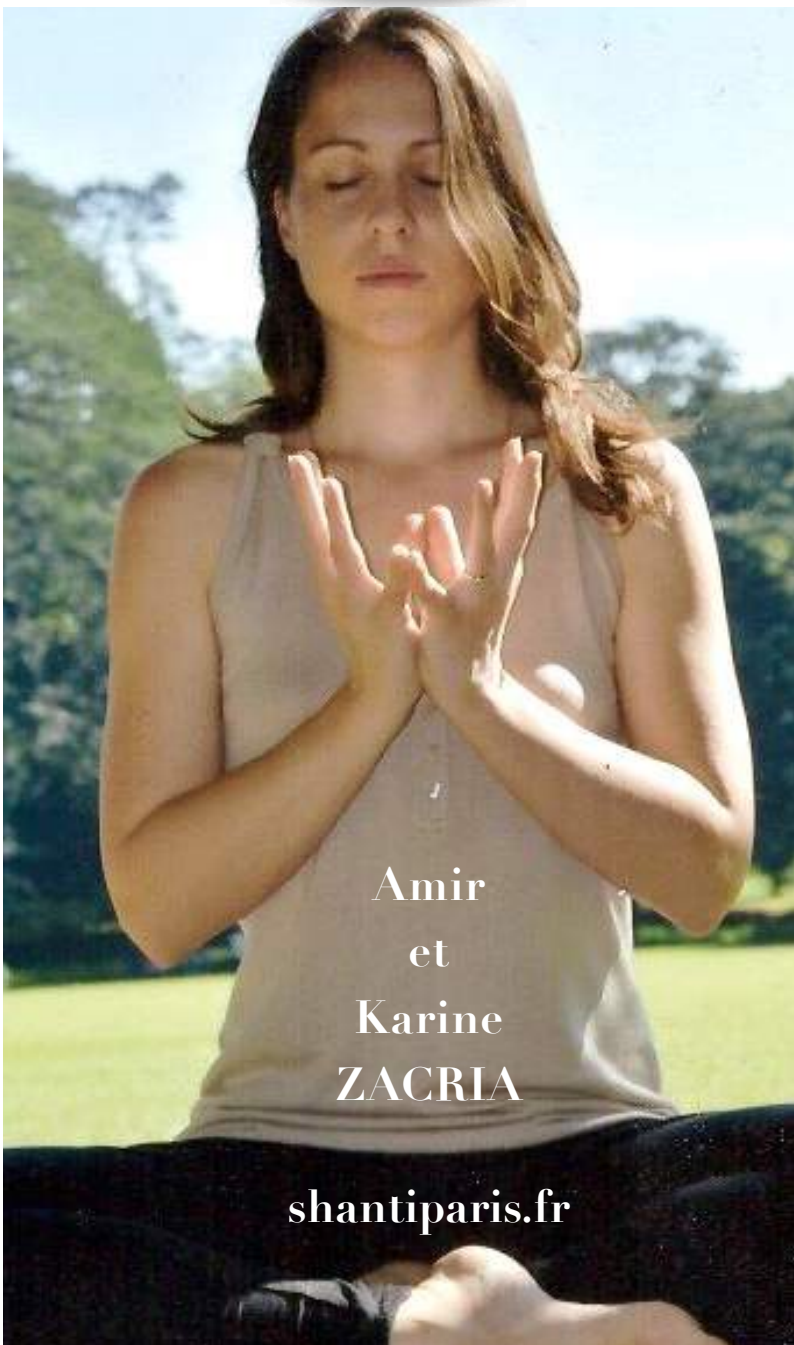




Newsletter

Janvier
Février

2022



Amir
et
Karine
ZACRIA

shantiparis.fr

Newsletter Janvier 2022

Bonjour à Toutes et à Tous, Nous espérons que vous allez bien.

Amir et moi-même, vous partageons ci-dessous, l'écrit d'un grand poète pour introduire cette nouvelle année : « *Le seul fait de rêver est déjà très important. Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir et l'envie furieuse d'en réaliser quelques-uns. Je vous souhaite d'aimer ce qu'il faut aimer et d'oublier ce qu'il faut oublier. Je vous souhaite des silences. Je vous souhaite des chants d'oiseaux au réveil, des rires d'enfants. Je vous souhaite de résister à l'enlèvement, à l'indifférence, aux vertus négatives de notre époque. Je vous souhaite surtout d'être vous.* » Jacques BREEL.

Merci à la directrice de l'école de Jali (notre fils de 3 ans) pour cette inspiration si juste en cette période. Et comme elle le rajoutait plus tard: « Nous faisons le voeu que chacun et chacune puissent être respecté.e dans sa propre vérité et son Être. »

Nous compléterons ces phrases en rappelant que nous sommes toutes et tous uniques, ce qui veut dire que le respect des uns, des autres, s'applique de par lui-même. Nous avons bien sûr le droit de ne pas être d'accord, d'échanger et d'argumenter mais en gardant toujours en tête que nous restons à notre place et que nous ne sommes pas au-dessus de l'autre.

Pourquoi ? car nous n'avons pas vécu ce qu'à vécu cette autre personne, nous n'avons pas grandi dans son environnement, dans sa culture, au sein de sa famille, nous n'avons pas vécu dans notre chair, dans notre esprit, exactement à ce moment-là, dans cet espace-là, ce qu'à vécu cette autre personne...nous ne pouvons donc pas la juger et ni la ranger dans une case. Ce n'est pas juste, ce serait faire un raccourci en occultant beaucoup trop d'éléments.

Par contre, cela nous permet de toujours comprendre davantage la vie sur terre, les actions ou paroles qui peuvent encore profondément nous choquer. Cela ne veut pas dire que nous restons inactives ou inactifs, fatalistes, ou encore moins impuissantes ou impuissants, non!

Cela nous permet d'ouvrir davantage notre champ des possibles, notre coeur pour accueillir et comprendre, de pouvoir penser, prononcer des mots et agir au plus juste, et ainsi apporter humblement notre pierre à l'édifice, tel un colibri (encore merci Pierre Rabhi pour cette image), en oeuvrant pour un monde meilleur pour toutes et tous.



Nous avons en chacune, en chacun de nous un « pouvoir », un « don », un « cadeau »... appelez-le comme vous le voudrez...quelque chose à offrir sur cette Terre, et c'est en travaillant sur nous, en chacun de nous que nous pourrons le trouver et l'offrir. Pointer l'autre du doigt est une action vaine. L'autre est juste un révélateur d'une partie de nous-même à sublimer.

Merveilleuse année dans la lumière à Toutes et Tous,

Karine, Amir et Jali.

PRESENTATION

Notre Histoire

Depuis 10 ans nous partageons des valeurs basées sur le "Purna Yoga": Qu'est-ce qui me donne de la joie?" question simple et fondamentale qui donne du sens dans ces enseignements plusieurs fois millénaires. Et vous ?



En 2014, nous avons créé **SHANTI - yoga, ayurveda et culture indienne**, où nous nous exprimons 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, en France et en Inde.

Amir ZACRIA : Enseignant de yoga, yoga nidra, méditation, relaxation, pranayama et krya, yoga des yeux et varma kalai, masseur dans la tradition ayurvédique et en marmathérapie, éducateur sport et santé. Formateur depuis plus de 20 ans, originaire du sud de l'Inde, je transmets mes racines, teintées de mes rencontres et de mes expériences de vie.

Karine ZACRIA : Enseignante de yoga, praticienne en Ayurveda (massages et conseils, massages femmes enceintes et bébés), naturopathe certifiée par la FENA. Depuis 10 ans, j'oeuvre auprès des plus petits et des plus grands, en individuel et en groupe. Je continue de me former et de comprendre la vie sur Terre à travers la culture traditionnelle indienne. J'accompagne Amir lors des stages et formations proposés par Shanti.

COURS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

STAGES - FORMATIONS

YOGA-AYURVEDA-MASSAGES-NATUROPATHIE



Yoga présentiel et en ligne
adultes/enfants/pré/postnatal/seniors



Yogathérapie
sur rendez-

Pranayama
Krya



Dharana et dhyana
méditation



Conférences
Inde et cultures



Varma Kalai
art martial indien



Yoga nidra
Gestion du stress et relaxation

Formation
d'enseignants de yoga



Bilan naturopathique
et ayurveda



Yoga des yeux
Drishti vardanam



Boutique
Livres - yoga - huiles - cadeaux

Séjours et formations
en Inde



Massages
parents-bébés

Soins et massages
sur rendez-vous



Formation ayurvédique abhyanga
marmathérapie et éducateur de santé

YOGA - COURS PRESENTIEL A ST-SATURNIN-DU-BOIS (17)

Mardi 10h00-11h30

à partir 8 mars 2022

12 €/cours

Sur inscription, nombre de places limité

YOGA - EN LIGNE

Lundi 10h00-11h30 Karine

Jeudi 18h30-20h00 Amir

Cours à l'unité

15 €

Sur réservation, nombre de places limité

PARIS : RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS

Amir 06 26 46 38 55

07 au 09 février et 14 au 16 mars 2022 sur rdv

Karine 06 86 92 44 12

18 au 23 février et 08 au 13 avril sur rdv

CHARENTE-MARTIME : AMIR et KARINE

Amir 06 26 46 38 55

Karine 06 86 92 44 12

Nous vous recevons, chez nous dans notre nouveau centre, pour visiter notre boutique ou recevoir un massage, un bilan naturopathique-ayurveda, une séance de yoga/yogathérapie, une formation sur rdv.

EN INDIVIDUEL sur rendez-vous

St Saturnin
du Bois

Paris
15ème

En
ligne

Domicile
SSDB/Paris

Massage ayurvédique Abhyanga - 1h00

78 €

83 €

Massage ayurvédique Marmathérapie - 1h30

105 €

110 €

Cours individuel de Yoga

65 €

70 €

70 €

Yogathérapie

65 €

70 €

70 €

Yoga des yeux

65 €

70 €

70 €

Bilan naturopathique selon l'ayurveda

75 €

80 €

80 €

Shankprakshalana - nettoyage yogique

160 €

160 €

Jala neti kriya - nettoyage orl

65 €

70 €

Nous
contacter



FORMATION DES ENSEIGNANTS DE YOGA



BUT : Formation et perfectionnement des techniques de yoga, de la pensée/culture indienne :

- Des cours pratiques pour maîtriser les techniques de yoga :
 āsanas, kriyās, prānāyāmas, pratyāhāra, dhyāna, dhāranā,
 mūdras, bandha, mantra, drishti, nidra, bhāvana
 techniques à effets relaxants, dynamisants, harmonisant
 sphère énergétique : vayus, chakras, agni, nadis, prāna,...
- Des cours pédagogiques pour comprendre les adaptations, effets et progression des techniques de yoga.
- Des cours d'anatomie pour une meilleure compréhension des mécanismes du corps.
- Des conférences sur la philosophie du yoga, la pensée et la culture indienne.

ENSEIGNANTS DE YOGA 3 ans – 500h cycle 1 : 2021-2022

5 séminaires en week-end	PARIS : 05-06 fév., 12-13 mars, 18-19 juin Saint-Saturnin-du-bois (17) : 30 avril et 01 mai 2022
	Samedi 10h30-18h30 et Dimanche 09h00-18h30
1 séminaire à St-Saturnin-du-bois	Lundi 02 au Vendredi 06 mai 2022 09h00-18h00
1 séminaire d'été en Province	Dim. 21 août 18h00 au Ven. 26 août 2022 à 14h00
Coût de la Formation	1975 € / an + pension pour les séminaires hors Paris
	Echelonnement des paiements dans l'année

Reste quelques places
shantiparis.fr



FORMATION DES ENSEIGNANTS DE YOGA



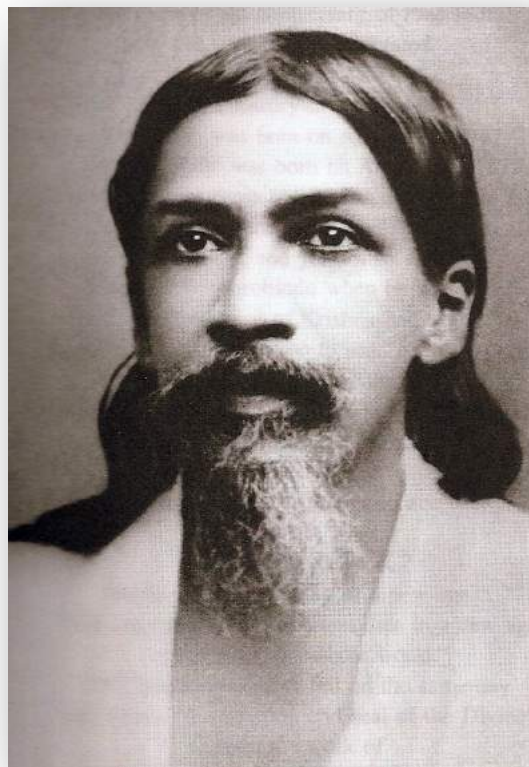
BUT : Formation et perfectionnement des techniques de yoga, de la pensée/culture indienne :

- Des cours pratiques pour maîtriser les techniques de yoga :
 āsanas, kriyās, prānāyāmas, pratyāhāra, dhyāna, dhāranā,
 mūdras, bandha, mantra, drishti, nidra, bhāvana
 techniques à effets relaxants, dynamisants, harmonisant
 sphère énergétique : vayus, chakras, agni, nadis, prāna,...
- Des cours pédagogiques pour comprendre les adaptations, effets et progression des techniques de yoga.
- Des cours d'anatomie pour une meilleure compréhension des mécanismes du corps.
- Des conférences sur la philosophie du yoga, la pensée et la culture indienne.

ENSEIGNANTS DE YOGA 3 ans – 500h cycle 1 : 2022

5 séminaires en week-end à Saint-Saturnin-du-Bois	16-17 avril, 30 avril et 01 mai, 18-19 juin 2022
	Samedi 09h00-18h30 et Dimanche 07h30-16h15
Individuelles	5h00 de formation en individuelles
1 séminaire à St-Saturnin-du-bois	Lundi 02 au Vendredi 06 mai 2022 09h00-18h00
1 séminaire d'été en Province	Dim. 21 août 18h00 au Ven. 26 août 2022 à 14h00
Coût de la Formation	1975 € / an + pension
	Echelonnement des paiements

Reste quelques places



« Le but du Yoga est d'ouvrir la conscience au Divin et de vivre de plus en plus dans la conscience intérieure, tout en agissant sur la vie extérieure à partir de cette conscience; d'amener l'être psychique profond au premier plan et, par le pouvoir du psychique, de purifier et de changer l'être afin qu'il soit prêt pour la transformation et uni à la Connaissance divine, à la Volonté divine et à l'Amour divin. »

- Sri Aurobindo -

« Une vie sans but est une vie sans joie. Ayez tous un but; mais n'oubliez pas que de la qualité de votre but dépendra la qualité de votre vie. Que votre but soit élevé et vaste, généreux et désintéressé; ainsi votre vie deviendra précieuse pour vous-même et pour les autres.»

- La Mère -

PURNA YOGA ET MEDITATION

Exposé et échanges sur un thème de la pensée de Mère et de Sri Aurobindo, suivi d'une méditation.

Les Samedis 05 février et 12 mars 2022 12h00-13h15

By Amir ZACRIA - 13 € par atelier

WEEK-END DE YOGA

Etude, pratique et compréhension des asanas, pranayamas, bandhas, kriyas, yogasutra, la pensée de Mère et de Sri Aurobindo, méditation et yoga nidra.

05 et 06 février 2022 (210 €)

12 et 13 mars 2022 (210 €)

By Amir et Karine ZACRIA



WEEK-END AUX COULEURS DE L'INDE

Découverte et pratique de différentes disciplines traditionnelles de l'Inde

Samedi 19 mars 2022 (09h00-18h30)

1 journée 80 € et déjeuner 15 €

by Amir et Karine ZACRIA



Samedi 09h00-12h30 Yoga (Kryas-suryanamaskar-asana-bandhas-pranayama)
Yoga des yeux (exercice et relaxation des yeux)
12h30-14h00 Déjeuner indien
14h00-18h00 Nidra, Conférence « Le Yoga et les Yogas », séance de Yoga
18h00-18h30 Collation

YOGA - BASE DE LA PRATIQUE

Comprendre les bases de la pratiques et techniques du yoga (asanas, pranayamas, bandhas, kriyas,...), sa philosophie, le nidra et la méditation.

16 et 17 avril 2022 (210 €)

By Amir et Karine ZACRIA



EN CHARENTE-MARTIME



ABHYANGA FORMATION - AYURVEDA

Étude du massage ayurvédique abhyanga (massage harmonisant aux huiles chaudes) et la philosophie de l'ayurveda.

Formation – 19 au 22 avril 2022 (505 €)

by Amir ZACRIA

YOGA ET SANTÉ DU SYSTÈME DIGESTIF

Le Yoga Intégral nous enseigne les fonctionnements et les mécanismes du système digestif dans le but de maintenir son équilibre. Nous apprendrons par ces méthodes comment gérer au mieux la santé de notre système digestif au quotidien.

Formation – 30 avril et 01 mai 2022 (210 €)

by Amir et Karine ZACRIA



PURNA YOGA - STAGE YOGA INTÉGRAL

Compréhension, explication, application des techniques de yoga par la pratique du bhajan, des asanas, des bandhas, des kryas, du pranayama, yoga nidra et de surya namaskar.. Conférence sur la pensée indienne : les Yogasutras à travers l'enseignement de Mère et de Sri Aurobindo

Formation – 02 au 06 mai 2022 (505 €)

by Selvi SARKAR, Amir et Karine ZACRIA

Reste 3 places



YOGA - COURS PRESENTIEL A ST-SATURNIN-DU-BOIS (17)

Sur rendez-vous

65 €/cours à partager par le groupe

CHARENTE-MARTIME : AMIR et KARINE

Amir	06 26 46 38 55	Nous vous recevons, chez nous dans notre nouveau centre, pour visiter notre boutique ou recevoir un massage, un bilan naturopathique-ayurveda, une séance de yoga/ yogathérapie, une formation sur rdv.
Karine	06 86 92 44 12	

shantiparis.fr

Page 10



MASSAGE PARENTS-BÉBÉ - ATELIER

*Apprendre aux parents à transmettre en douceur
le confort et la détente à leur bébé selon un protocole défini.*

Atelier de 1h15 à la demande 65 € (+1€/km/aller à domicile)

by Karine ZACRIA

Résumé planning EN CHARENTE-MARITIME

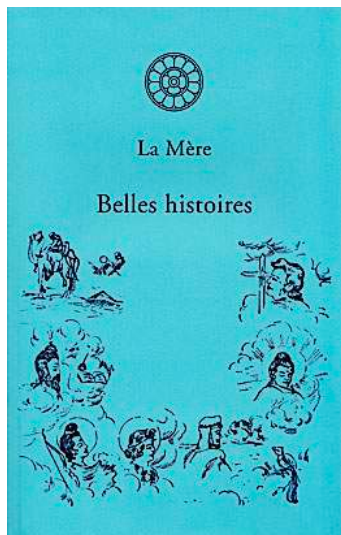
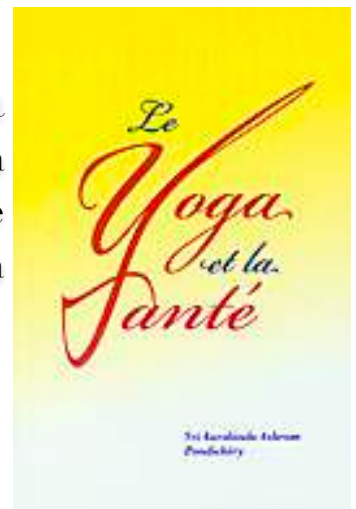
Massage parents-bébé	Sur rendez-vous (Karine 06 86 92 44 12)	
Yoga- week-end	05-06 février ou 12-13 mars 2022	210 €/wk
Purna Yoga - conférence et méditation	05 février ou 12 mars 2022 12h-13h15	13 €/atelier
Journée aux couleurs de l'Inde	19 mars 2022	80 €
Yoga - base de la pratique	16-17 avril 2022	210 €
Ayurveda - Abhyanga	19-22 avril 2022	505 €
Yoga et santé du système digestif	30 avril-01 mai 2022	210 €
Yoga Intégral	18-22 avril 2022	505 €
Yoga- week-end	23-24 avril ou 21 mai 2022	210 €/wk
Yoga et santé du système digestif	30 avril-01 mai 2022	210 €
Massage ayurvédique Abhyanga, Marmams, parents-bébé	atelier ou formation sur rendez-vous	
Pranayama, asana, dhyana, dharana, nidra,		



GUÉRIR PAR LA YOGA Ce livre, composé d'extraits des écrits de Sri Aurobindo et des entretiens avec la Mère, explore les causes des maladies et propose des voies de guérison. Cet examen approfondi embrasse la totalité de notre être et dépasse largement l'étendue de notre conscience mentale ordinaire. Le lecteur y découvrira les causes secrètes de nombre de désordres physiques et psychologiques, et leur éventuelle guérison par la découverte et la mise en pratique de notre force intérieure, et finalement par une participation consciente au processus évolutif tel que l'envisage le Yoga intégral. Ce recueil est divisé en quatre parties :

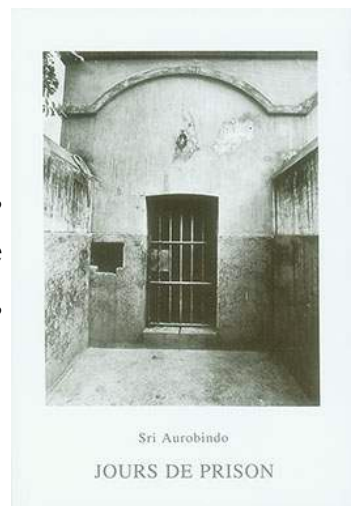
« Les causes psychologiques de la maladie » ; « La guérison par des moyens intérieurs » ; « La guérison par la force spirituelle » et « Médicaments et guérison ». 20 €

LE YOGA ET LA SANTÉ Choix de textes de la Mère, traitant notamment des causes des maladies et des différents remèdes, de la foi et de l'aspiration, des accidents, du sommeil et des rêves, de l'alimentation et de la culture physique, des sources d'énergie et de la transformation du corps. 10 €



BELLES HISTOIRES Plus de cent contes ou anecdotes traduits et adaptés en français par la Mère d'un livre anglais de F.J. Gould, «Youth's Noble Path». Elles sont regroupées en seize chapitres aux titres évocateurs: « La maîtrise de soi », « Courage », « La vie simple », etc. 10 €

JOURS DE PRISON Série de sept articles relatant certains épisodes durant la détention de Sri Aurobindo à la prison d'Alipore (1908-1909), et certaines de ses expériences spirituelles. Trois autres articles et le "discours d'Uttarpârâ" complètent ce récit. 10 €





Délicates, pleines de charme, les fleurs partagent avec nous leur beauté et nous apportent le parfum des choses éternelles. Chaque variété, nous dit la Mère, possède sa qualité propre, sa signification particulière. Tout au long de sa vie, la Mère a donné des «noms» ou «significations» à 898 fleurs.

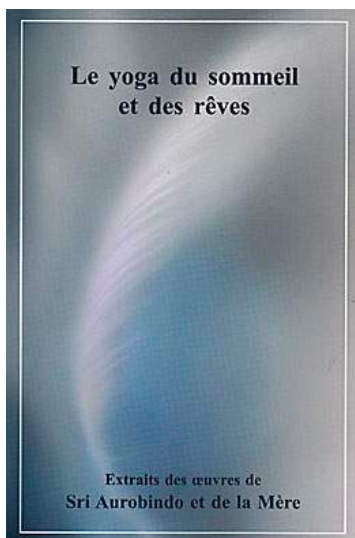
Dans ce livre, les fleurs et leurs significations sont par thèmes en douze chapitres. De brèves citations tirées des œuvres de Sri Aurobindo et de la Mère permettent d'en mieux saisir le sens. 630 photographies en couleurs aident à identifier les fleurs et révèlent leur beauté. Dans un deuxième volume ont été réunis les index, les glossaires, les descriptions des fleurs et les informations botaniques. 70 €

Quelques pages sont données en exemple sous format PDF.

Cet ouvrage comporte 465 pages, en deux volumes. Format paysage: 21.5 x 27.5 cm.

Reliure: livre cartonné, avec couverture

UNE JEUNESSE ÉTERNELLE - rayons de lumière de la Mère Ces textes de la Mère nous révèlent que la vieillesse, et la mort elle-même, sont des « habitudes de la Nature » et que la véritable cause du vieillissement est l'incapacité de croître et de progresser. Ce livre est publié par ARKA, à Auroville, une communauté pour personnes âgées qui cherche à donner corps à la vision de la Mère : faire d'Auroville « le lieu de l'éducation perpétuelle, du progrès constant et d'une jeunesse qui ne vieillit point ». 10 €



LE YOGA DU SOMMEIL ET DES RÊVES On peut devenir conscient de ses nuits et pendant son sommeil comme on est conscient pendant le jour, nous dit la Mère, à condition de poursuivre un développement intérieur et une discipline consciente. Ce livre contient de précieux conseils pour rendre le sommeil plus conscient, remplacer les rêves subconscients par des expériences conscientes et finalement transformer le sommeil en un état de repos yogique qui nous permet d'entrer dans les mondes intérieurs et d'y agir comme nous le faisons dans le monde physique. 10 €

HUILES ET CRÈMES AYURVÉDIQUE



MAHA NARAYANA TAILAM - Idéal pour la force des muscles, des articulations et des os, il peut réduire les inflammations, les maux articulaires, l'arthrite et spécialement pour les hanches, les genoux et les chevilles. 200ml - 13,90 €



MURIVENNA TAILAM - Idéal pour les coupures et les blessures, soulage la douleurs, l'arthrite, les entorses, les fractures, il fournit la force aux muscles, aux articulations, aux ligaments,... 200ml - 13,90 € / 500ml - 23,90 €



PINDA TAILAM - Idéal pour toutes sortes de troubles du Vata, la sécheresse de la peau, abhyanga, d'ara et janu vasti. 200ml - 13,90 € / 500ml - 23,90 €



DHANVATARAM TAILAM - Utiliser pour tous les doshas, les maux musculaires,, rhumatismal et nerveux. 200ml - 13,90 € / 500ml - 23,90 €



KSIRABALA TAILAM - Idéal pour toutes sortes de troubles du Vata et Pitta, le stress, les massages de la tête et les sirodharas. Il s'agit d'une huile de la tête et du cou qui est anti-inflammatoire, analgésique et anti-rhumatismale, car elle refroidit et bonne pour les nerfs. 200ml - 13,90 € / 500ml - 23,90 €



KUNKUMADI LEPANA (crème ayurvédique) - Utiliser pour le massage du visage, pour l'acné et les boutons, les cernes, les pigments, les cicatrices et les vergetures. 15g - 6,00 €

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

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

FORMATIONS et STAGES A VENIR

Yoga des yeux - atelier	en ligne	07 mai 2022 11h30-13h00	15 €
Ayurvéda - Massage Abhyanga	St-Saturnin-du-bois	14-15 mai et 11-12 juin 2022	505 €
Yoga nidra - relaxation	St-Saturnin-du-bois	25-26 juin 2022	210 €
	en ligne	25-26 juin 2022	170 €
Yoga nidra - atelier	St-Saturnin-du-bois	25 juin 2022 11h30-13h00	15 €
	en ligne	25 juin 2022 11h30-13h00	15 €
Gestion du stress par la relaxation et le yoga	St-Saturnin-du-bois	27-30 juin 2022	505 €
	en ligne	27-30 juin 2022	450 €
Yoga des yeux - formation	St-Saturnin-du-bois	02-05 juillet 2022	550 €
	en ligne	02-05 juillet 2022	450 €
	St-Saturnin-du-bois	02-03 juillet et oct/nov 2022	550 €
	en ligne	02-03 juillet et oct/nov 2022	450 €
Yoga des yeux - atelier	St-Saturnin-du-bois	02 juillet 2022 11h30-13h00	20 €
	en ligne	02 juillet 2022 11h30-13h00	15 €
Educateur de santé Y&A	St-Saturnin-du-bois	11-23 juillet 2022	1600 €
Marmams et Abhyanga	St-Saturnin-du-bois	11-23 juillet 2022	1050 €
Yoga Intégral	St-Saturnin-du-bois	25-29 juillet 2022	505 €
Yoga Intégral (région de Montpellier)		21-26 août 2022	505 €

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

7 rue de la boulangerie

17700 Saint-Saturnin-du-Bois

contact.shantiparis@gmail.com

shantiparis.fr / shantiyogaayurveda.fr