



# BULLETIN MAI 2023

- INDE
- YOGA INTÉGRAL
- YOGA DES YEUX
- FORMATIONS
- BOUTIQUE
- ASTROLOGIE INDIENNE
- 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) / [shanti-yoga-ayurveda.fr](http://shanti-yoga-ayurveda.fr)

PARIS SAINT-SATURNIN-DU-BOIS INDE



## EVENEMENTS - NOUS RENCONTRER

SALON  
DU BIEN  
ÊTRE &  
DU BIO



Courçon d'Aunis  
SALLE SOCIO CULTURELLE

### Conférence Jyotish et Yoga et rencontre sur le stand

Entrée gratuite. Venez nous rencontrer dans le salon dédié au mieux-être sur ce week-end.

**Courçon d'Aunis, salle socio culturelle, rue du stade (17)  
13 et 14 mai 2023 (10h00-18h00)**

**Conférence le dimanche 14 mai 14h00-16h00  
Astrologie védique et la Yogathérapie  
by Karine BROSSARD ZACRIA et Amir ZACRIA**

**8<sup>e</sup> YOGA  
FESTIVAL PARIS**



**du 18 au 21 MAI 2023  
au PARC FLORAL de Paris**

[www.yogafestival.fr](http://www.yogafestival.fr)

### PRATIQUE DE YOGA INTEGRAL ET RENCONTRE SUR NOTRE STAND

Pratique de yoga intégral dans le cadre du Yoga festival de Paris du 18 au 21 mai 2023

**Parc Floral de Vincennes (94) - Jeudi 18 mai 11h00 (Pavillon Agora)**

**Vendredi 19 mai 14h30 (Espace Soleil)**

**By Amir ZACRIA**

**SUR LE STAND**

**BOUTIQUE**

Oeuvres de Mère et Sri Aurobindo - Objets indiens - Kalamkari  
produits ayurvédiques - accessoires yoga (catalogue sur demande par email)



Consultation en Astrologie védique, yoga des yeux, Soins en Marmathérapie,...

[shantiparis.fr](http://shantiparis.fr)  
[shanti-yoga-ayurveda.fr](http://shanti-yoga-ayurveda.fr)





## REPLAY et A VENIR

AZ aromazone\_officiel

WEBINAR EN LIGNE  
LE 10 MAI À 18H30



Karine Brossard

Expert en ayurvéda, yoga  
et astrologie védique



Amir Zacna

Expert en ayurvéda et  
marmathérapie, yoga et  
yogathérapie



Isabelle Jondo

Docteure en Pharmacie



INSCRIPTIONS ✨

En partenariat  
avec le Yoga festival paris et Aromazone,  
Nous avons coanimé un webinaire sur le thème  
« Le bien-être du corps  
et de l'esprit avec l'ayurvéda »

Replay sur notre site (cliquer sur lien)

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

Programme  
à venir

SAVE THE DATE

7 ~ 8 ~ 9  
JUILLET

Festival  
à la Motte d'été !

- > Spectacles
- > Concerts / DJ sets
- > Ateliers
- > Grand marché
- > Animations tout public
- > Restauration & buvette
- > Surprises ...



Programme  
à venir



## ATELIERS, STAGES ET FORMATIONS DE YOGA



### YOGA DES YEUX - DRISTI VARDHANAM

*Le but est de libérer les yeux de différentes tensions, par la relaxation, la décontraction, ainsi que par des mouvements oculaires spécifiques et des exercices de visualisation.*

**Saint-Saturnin-du-Bois (17) - 10 juin 09h00-10h30 (15 €)**  
par Amir ZACRIA



### PURNA YOGA - STAGE YOGA INTÉGRAL

Compréhension, explication, application des techniques de yoga par la pratique des bhajan, āsana, bandha, kriyā, prānāyāma, yoga nidrā et de sūrya namaskār.

**St-Saturnin-du-Bois (17) - 21 au 25 août 2023 (505 €)**  
par Sivaselvi SARKAR, Amir et Karine ZACRIA

### LA MYTHOLOGIE ET LES RELIGIONS INDIENNES

*Conférence, exposé et échange (5 conférences)*

**Saint-Saturnin-du-Bois (17) - 21 au 25 août 2023**  
**Lundi au Jeudi 14h15-15h30 et vendredi 10h30-10h45 - 13 €/conférence**  
par Sivaselvi SARKAR

### YOGA ET FAMILLE

*Partager un moment convivial en famille à travers la pratique du yoga: postures à faire seul et à deux, conscience du souffle et accueil de la relaxation.*

**Saint-Saturnin-du-Bois (17)- 10 juin 11h00-12h30**

**Suivi d'un déjeuner partagé**

20 € 1 parent 1 enfant +3 € par personne supplémentaire  
by Amir et Karine ZACRIA



### SOIRÉE DE RETROUVAILLE AUTOUR DU YOGA

« La sādhanā » : Exposé, échange, réflexion sur le Yoga et la philosophie indienne, méditation, suivis d'un repas indien

**Saint-Saturnin-du-Bois (17) - 23 juin 18h30-21h00**

(offert pour les membres /15 €).

by Amir et Karine ZACRIA





## ATELIERS, STAGES ET FORMATIONS DE YOGA

### YOGA DES YEUX - DRISTI VARDHANAM

Le yoga propose des exercices pour détendre les yeux tant physiquement que mentalement, afin de stabiliser et soutenir la vue, selon la méthode du Dr Bates, du Dr Agarwal et la tradition du yoga.



**Saint-Saturnin-du-Bois (17) ou en ligne - Formation 04 au 07 juillet (550 €)**  
by Amir ZACRIA



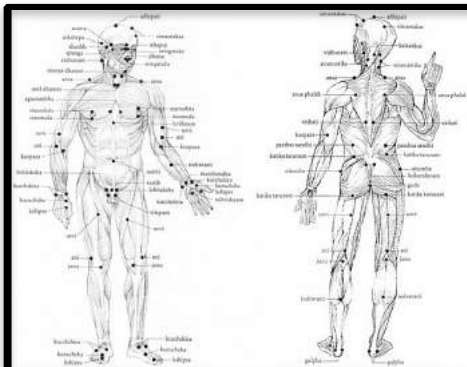
### GESTION DU STRESS PAR LES MÉTHODES DE RELAXATION, YOGA NIDRA ET LE YOGA

Apprentissage des différentes techniques relaxantes, leurs effets sur chaque aspect de l'être pour comprendre et transmettre.

*Eutonie - Relaxation progressive - Training autogène  
Yoga Nidrā - Méditation - Relaxation en mouvement - Yoga*

**Saint-Saturnin-du-Bois (17) ou en ligne - Formation 11 au 16 juillet (715 €)**  
by Amir ZACRIA





## **MARMATHÉRAPIE - FORMATION**

*Étude des marmams et techniques ayurvédiques spécifiques pour le mieux-être*

**Saint-Saturnin-du-Bois (17)- 30 mai au 02 juin (505 €)**

by Amir ZACRIA



## **EDUCATEUR DE SANTE YOGA-AYURVEDA**

Former des éducateurs capables de conseiller et de proposer des soins ayurvédiques et yoguïques adaptés aux besoins de la personne, tout en apprenant les techniques de gestion du stress.

**Saint-Saturnin-du-Bois (17)- 18 au 30 juillet 2023 (1600 €)**

by Amir ZACRIA



## **MASSAGE AYURVÉDIQUE ABHYANGA ET MARMATHÈRAPIE**

Former des masseurs de tradition ayurvédique capables de prodiguer des soins abhyanga ainsi que la marmathérapie, pour soutenir un alignement du corps avec l'esprit et ainsi favoriser un bon équilibre vital à la personne.

**Saint-Saturnin-du-Bois (17) - Formation 18 au 30 juillet (1050 €)**

by Amir ZACRIA



# PRESENTATION

## Notre Histoire

Le « Purna Yoga » est ce que l'on pourrait traduire par : se relier à ce qu'il y a de plus complet en nous afin de trouver notre équilibre. Pour tendre vers cela, une question nous guide: « Qu'est-ce qui nous donne de la joie? » Interrogation simple et fondamentale, le fil conducteur de notre quotidien.

En 2014, nous créons **SHANTI - yoga, ayurveda et culture indienne**, où l'on s'appuie sur les outils issus de la culture indienne, afin d'accompagner au plus juste les besoins et les demandes de chaque personne, en France et en Inde.

En 2021, nous nous établissons en Charente-Maritime (17), près de Surgères (gare TGV) à Saint-Saturnin-du-Bois dans un lieu calme et lumineux.



**Amir ZACRIA** : Originaire du sud de l'Inde et formateur depuis plus de 20 ans, je transmets l'enseignement de mes racines, enrichi de mes expériences.

Je suis yogathérapeute et professeur de hatha yoga, yoga nidrā, méditation, relaxation, prānāyāma et kriyā, yoga des yeux et varma kalai. Je suis aussi masseur dans la tradition ayurvédique et en marmathérapie. Enfin, je suis éducateur sport et santé (brevet d'État).

**Karine ZACRIA** : Enseignante de yoga depuis 11 ans, je suis également formée en yogathérapie. J'interviens dans la formation de professeur de yoga de Shanti. J'effectue des bilans ayurvédiques accompagnés de conseils, pour optimiser le plan physique, vital et mental de la personne. Enfin, je propose des consultations d'astrologie indienne (védique) afin d'apporter un éclairage sur le chemin que nous parcourons et d'en être acteur/actrice.



***Nous transmettons l'enseignement reçu  
par Ajit et Selvi SARKAR,  
Disciples de Mère et de Sri Aurobindo.***

**EN INDIVIDUEL sur rendez-vous**  
**Saint-Saturnin-du-Bois (Charente-maritime) et Paris**

**EN  
LIGNE**

Massage ayurvédique Abhyanga - 1h00	83 €	
Massage ayurvédique Marmathérapie - 1h30	110 €	
Cours collectifs privés de yoga -1h30 à partager	120 €	105 €
Yogathérapie : <i>Est l'usage « santé » de méthodes et principes issus du yoga, elle utilise tous les outils du yoga dans le but d'améliorer l'état de santé.</i>	70 €	70 €
Yoga Nidrā : <i>S'approprier des outils pour expérimenter la détente vers l'espace intérieur et atteindre l'état de nidra.</i>	70 €	70 €
Yoga des yeux : <i>Exercices pour détendre les yeux tant physiquement que mentalement, afin de stabiliser voir dans certain cas améliorer la vue.</i>	70 €	70 €
Astrologie védique (Jyotish) : <i>Prendre conscience du champs des possibles en chacun de nous, et devenir acteur/actrice de sa vie.</i>	140 €	140 €
Bilan personnalisé (ayurvéda et naturopathie): <i>Anamnèse et indices corporels, vont apporter une vision globale de votre hygiène de vie (alimentation, mouvement, respiration, sommeil) afin de l'optimiser.</i>	80 €	80 €
Shankprakshalana - nettoyage yogique	160 €	
Jala neti kriya - nettoyage orl	70 €	
Varma Kalai - art martial des points vitaux	60 €	60 €
Formation individuelle et cours en entreprise	Nous contacter	

À domicile : St-Saturnin-du-bois +1 €/km/aller et Paris +20 €



**YOGA - COURS COLLECTIFS (inscription toute l'année)**

Séances adaptées selon la condition physique, vitale et mentale de chaque élève par la pratique des kriyā, bandha, prānāyāma, āsana, dhyāna, dhāranā, relaxation/yoga nidrā, mantra et sūrya namaskār... La pratique ne demande pas une force ou une souplesse au départ. Elle se développe par des exercices appropriés.

**Cours Présentiel à Saint-Saturnin-du-Bois (17)**

mardi 10h00-11h30 et 18h00-19h30 / Jeudi 10h00-11h30

**Cours en ligne** Lundi 10h00-11h30 et Jeudi 18h30-20h00

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

[shanti-yoga-ayurveda.fr](http://shanti-yoga-ayurveda.fr)





**32 rue de Thurigny**  
**17700 Saint-Saturnin-du-Bois**  
06.26.46.38.55  
contact.shantiparis@gmail.com  
shantiparis.fr / shanti-yoga-ayurveda.fr