

PROGRAMME

2023-2024



SAT YOGA et VÉDAS

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

06 26 46 38 55

satyogaetvedas@gmail.com

satyogaetvedas.fr

Notre Histoire

Depuis plus de 10 ans, nous partageons des valeurs basées sur le "Purna Yoga », qui nous guide pour répondre à la question: « qu'est-ce qui me donne de la joie?" Cette phrase simple et fondamentale, est un fil conducteur au quotidien. Et vous, qu'est-ce qui vous donne de la joie ?

En 2014, nous avons créé **SHANTI - yoga, ayurveda et culture indienne**, où l'on s'appuie sur 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.

En 2023, née l'association **SAT Yoga et Védas** en Charente-maritime pour un ancrage territorial.

SAT : Existence ou Vérité ou ici Saint-Saturnin-du-Bois ou Saint-SAT (siège de l'association).

Yoga : Techniques indienne de bien-être et/ou la quête du mieux-être, de l'harmonie de la joie.

Védas : Philosophie Védique, culture traditionnelle ainsi que tous les arts et rites de l'Inde.

Nos Intervenants principaux

Amir ZACRIA : Enseignant de yoga, yoga nidrā, méditation, relaxation, prānāyāma et kriyā, yoga des yeux et varma kalāi, masseur dans la tradition ayurvédique et en marmathérapie, éducateur sport et santé. Formateur depuis plus de 20 ans, originaire du sud de l'Inde, il transmet ses racines, teintées de ses rencontres et de ses expériences de vie.

Karine BROSSARD ZACRIA : Enseignante de yoga, formée en yogathérapie, en Ayurveda et naturopathie certifiée par la FENA et Astrologue Védique (Jyotish). Elle a d'abord démarré avec les massages bébés, pour ensuite étendre sa pratique du yoga et de l'ayurveda à toute la famille. Elle accompagne également avec l'astrologie védique afin de mieux comprendre le chemin de vie et d'en être actrice/acteur.



**Ils continuent de diffuser l'enseignement
d'Ajit et Selvi SARKAR,
Disciples de Mère et de Sri Aurobindo.**

COURS COLLECTIFS

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



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. Reprise à partir du 11/09

Saint-Saturnin-du bois	Lundi 10h00-11h30	15 €/cours Abonnement annuel 1 cours/semaine 340 € 2 cours/semaine 555 € + Adhésion 15€
Saint-Saturnin-du bois	Jeudi 10h00-11h30	
Saint-Saturnin-du bois	Jeudi 18h30-20h00	

Sur inscription, nombre de places limité

YOGA - COURS PRESENTIEL A BENON (17)

Benon

En cours

Sur inscription, nombre de places limité

COURS SOLIDAIRES DE YOGA (présentiel et en ligne)

Nous proposons au profit de 5 associations, des cours du yoga :

07/10 : École l'Envol (17) - école <https://www.enviedecole.fr/>

16/12 : Vellai Thamarai (Inde) - école pour enfants défavorisées <https://vellai-thamarai.com/>

27/01 : en cours

23/03 : en cours

15/06 : en cours

Les samedis 11h00-12h30 en présentiel à Saint-Saturnin-du-Bois et en ligne

Amir ZACRIA - à partir de 10 € le cours

VARMA KALAI - art martial du sud de l'Inde



Originaire du Tamil Nadu, cet art martial est pratiqué depuis plusieurs millénaires. Le Varma Kalai comprend des techniques de combat à mains nues et avec des armes blanches traditionnelles, ainsi que diverses techniques : clés, projections, roulades... Grâce à cette discipline, l'élève acquiert progressivement souplesse, précision, efficacité, dextérité, de meilleurs repères dans l'espace, une mémorisation accrue. Par cette pratique, l'élève développe aussi bien ses facultés physiques que mentales. Cet art martial est accessible à tous.

Saint-Saturnin-du-Bois

Mardi 18h30-19h45

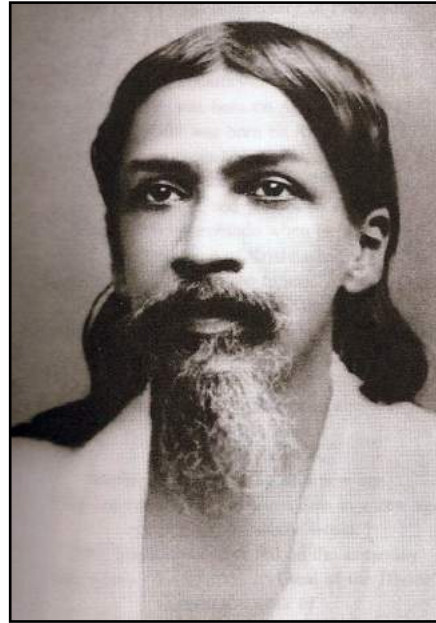
Cours à l'unité 12 €
annuel 300 €
+adhésion 15€

Sur réservation, nombre de places limité

EN INDIVIDUEL sur rendez-vous Saint-Saturnin-du-Bois (Charente-Maritime 17)		EN LIGNE
Massage ayurvédique Abhyanga - 1h00	83 €	
Massage ayurvédique Marmathérapie - 1h30	110 €	
Cours collectifs privés de yoga -1h30 à partager	120 €	105 €
Cours individuel de Yoga	70 €	70 €
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 €
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. - 2h30</i>	140 €	140 €
Astrologie védique (Jyotish) suivi	90 €	90 €
Yagya : rituels planétaire par le feu	90 €	90 €
Bilan personnalisé (ayurvéda et naturopathie)	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

Amir ZACRIA : 06.26.46.38.55 Karine ZACRIA : 06.86.92.44.12



« 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 -

- La Mère -

PURNA YOGA ET MEDITATION

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

Les Samedis 13 janvier, 03 février et 04 mai 2024

12h15-13h30 - Saint-Saturnin-du-Bois (17)

Amir ZACRIA (13 €/conférence)

HISTOIRE, RITUEL ET CULTURE DE L'INDE

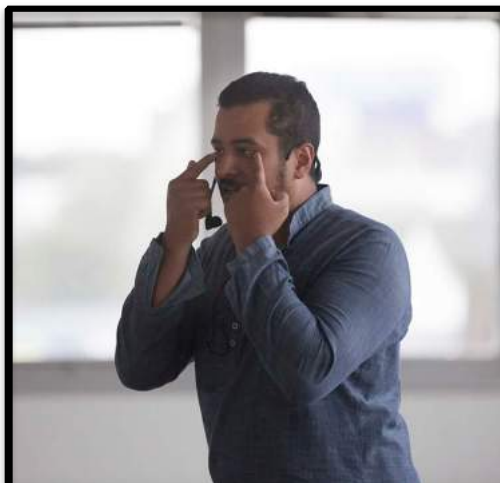
5 Conférences, exposé et échange

08 au 12 avril 2024

14h15-15h30 Saint-Saturnin-du-Bois (17)

Amir ZACRIA (13 € par conférence)

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 la tradition du yoga et de l'ayurveda.

Ateliers : A- 07 et 08 octobre 2023. C- 23-24 mars 2024
B- 27 et 28 janvier 2024. D- 15-16 juin 2024
09h00-10h15 en ligne ou Saint-Saturnin-du-Bois (17)
Amir ZACRIA (15 € ou 25 €/wk)

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.

08 oct., 26 nov., 28 jan., 24 mars et 08 juin

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

Amir et Karine ZACRIA

(20 € 1 parent-1 enfant +3 € par personne supplémentaire)



CUISINE INDIENNE

*Science des épices, des goûts,
Une journée autour de la cuisine indienne.*

Mercredi 01 mai 2024 (férié)

09h00-15h00 - Saint-Saturnin-du-Bois (17)

Amir et Karine ZACRIA

(60 € ou 15 € repas seul)

YOGA ET SANTÉ DU MENTAL

Pour maintenir, comprendre à travers l'enseignement du yoga et de l'ayurveda.

06-07 avril 2024 - Saint-Saturnin-du-Bois (17)

Amir ZACRIA (195 € + 15 € d'adhésion)

Nombre de places limité - inscription satyogaetvedas@gmail.com

satyogaetvedas.fr

STAGES DE YOGA



BASE DE LA PRATIQUE - YOGA

Comprendre les bases pratiques et techniques du yoga (*āsana, prānāyāma, kriyā, bandha, sūrya namaskār,...*), la philosophie, le *nidrā* et la méditation.

13 et 14 janvier 2024

Saint-Saturnin-du-Bois (17)

Amir et Karine ZACRIA (195 € + 15 € d'adhésion)

WEEK-END DE YOGA

Étude, pratique et compréhension des : *āsana, prānāyāma, bandha, kriyā, yoga sūtra, la pensée de Mère et de Sri Aurobindo, méditation et yoga nidrā.*

03-04 février et 04-05 mai 2024

Saint-Saturnin-du-Bois (17)

Amir et Karine ZACRIA (195 €/week-end + 15 € d'adhésion)



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.*

08 au 12 avril 2024 - Saint-Saturnin-du-Bois (17)

Amir et Karine ZACRIA (490 € + 15 € d'adhésion)



PURNA YOGA - STAGE YOGA INTEGRAL

Pratique intensive de la méditation, *bandha, kriyā, sūrya namaskār, āsanas* sur le thème la *Bhagavat Gita* et le *Samkhya.*

24 au 28 août 2024 - Saint-Saturnin-du-Bois (17)

Amir et Karine ZACRIA, Sivaselvi SARKAR

(490 € + 15 € d'adhésion)



YOGA ET MARMA

Comprendre l'énergétique dans la philosophie et les techniques de yoga

17 décembre 2023 07h30-16h00 St-Saturnin-du-Bois (17) (60 € + 15 € d'adhésion)

17 mars 2024 09h30-16h30 Paris (organisé par les Amis d'André Van Lysebeth) (60/80 €)

Amir ZACRIA

Nombre de places limité - inscription satyogaetvedas@gmail.com

satyogaetvedas.fr

YOGA NIDRĀ ET RELAXATION

Technique ancienne très proche des méthodes actuelles de relaxation thérapeutique. Yoga Nidrā signifie sommeil éveillé ou sommeil conscient. L'objectif est d'atteindre l'état de sommeil et de profiter de ces 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 NIDRĀ (sommeil en sanskrit), là où les parties de l'être sont en harmonie.



YOGA NIDRĀ – le sommeil yoguique

S'approprier des outils pour expérimenter la détente vers l'espace intérieur et atteindre l'état de nidrā.

Ateliers : A- 28 sept. au 21 déc. 2023 : 28 sept., 05-12-19-26 oct., 16-23-30 nov., 07-12 déc. 2023

B- 14 mars au 13 juin 2024 : 21-28 mars, 04-11 avril, 02-16-23-30 mai, 06-13 juin 2024

17h00-18h15 en ligne ou Saint-Saturnin-du-Bois (17)

Amir ZACRIA (15 € pour 1 atelier - 120 € pour un cycle + 15 € d'adhésion)



MASSAGE AYURVEDIQUE - Atelier

Découvrir le massage de tradition ayurvédique (massage indien à l'huile) pour partager un moment de détente et découvrir ces techniques ancestrales

Atelier de 2h30 à la demande

Amir ZACRIA – 250 € pour 2-12 personnes

MARMA ET SANTÉ - Atelier

Découvrir les marma(m)s, leurs spécificités, les localiser, les palper, les stimuler pour aider le corps à mieux faire circuler le prāna.

Atelier de 2h30 à la demande

Amir ZACRIA – 250 €/h pour 1-6 personnes



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 sur rendez-vous - Karine ZACRIA

70 € pour 1 parent- 1 bébé + 5 € par pers. Supp. (à domicile voir page 5)

EN INDIVIDUEL sur rendez-vous

Saint-Saturnin-du-Bois /Charente-Maritime/ Paris

En ligne

Massage ayurvédique Abhyanga - 1h00

83 €

Massage ayurvédique Marmathérapie - 1h30

110 €

Bilan personnalisé - 1h30 Bilan personnalisé (ayurvéda et naturopathie):
Anamnèse et indices corporels, vont apporter une vision globale de votre hygiène
de vie (alimentation, mouvement, respiration, sommeil) afin de l'optimiser.

80 €

80 €

CURE AYURVEDIQUE, JYOTISH ET YOGUIQUE

Dimanche 08 octobre 17h00 au Mardi 10 octobre 2023 15h00

Dimanche 17 décembre 17h00 au Mardi 19 décembre 2023 15h00

Dimanche 28 janvier 17h00 au Mardi 30 janvier 2024 15h00

Dimanche 28 avril 17h00 au Mardi 30 avril 2024 15h00

pour 1 ou 2 personnes (à partir de 780 € + 15 € d'adhésion/personne)

Amir et Karine ZACRIA - Saint-Saturnin-du-Bois (17)

ASTROLOGIE VÉDIQUE - JYOTISH

L'astrologie védique ou indienne ou Jyotish est l'étude du placement des astres et de l'influence planétaire lors de votre naissance ainsi qu'au cours de votre vie selon la vision des Rishis. Les grands sages indiens, ils avaient perçus naturellement que cet art permettait de se découvrir de mieux se connaître et pouvoir appréhender le karma et le Dharma au cours de notre vie, et nous rapprocher de notre être essentiel.

Par des moyens correctifs tels que les yagyas (voir plus bas), nous sommes actrices et acteurs de notre chemin de vie et ainsi nous sublimons du karma.

YAGYA - rituels planétaire par le feu

Le Yagya est un moyen correctif du Jyotish (astrologie védique). Il consiste à travers un rituel du feu en l'honneur de la déité planétaire de traverser des contraintes et difficultés dans notre existence. Yagya signifie « action parfaite ». C'est une cérémonie du feu issue de la tradition védique qui est détentrice d'un puissant pouvoir de transformation et de libération des énergies cristallisées découlant du karma.

Le rituel dure environ une heure et peut s'effectuer à distance ou en votre présence à Saint-Saturnin-du-Bois (17700) en Charente-Maritime.

Mangal (Mars) : 03 oct. 2023 (19h30-21h00) Chandra (Lune) : 13 nov. 2023 (18h30-20h00)
Shukra (Vénus) : 13 oct. 2023 (18h30-20h00) Surya (Soleil) : 26 nov. 2023 (18h30-20h00)
Shani (Saturne) : 21 oct. 2023 (18h45-20h15) Ketu (Noeud Sud) : 05 déc. 2023 (19h30-21h00)
Guru (Jupiter) : 26 oct. 2023 (18h30-20h00) Rahu (Noeud Nord) : 16 déc. 2023 (18h30-20h00)
Budha (Mercure) : 08 nov. (18h30-20h00)

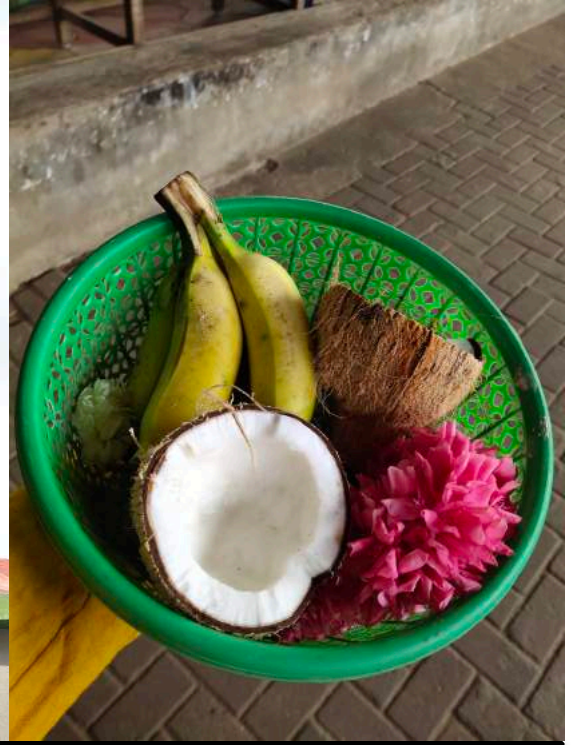
70 €/atelier ou 315 € le cycle entier (soit 35 € le yagya) + 15 € d'adhésion

Karine BROSSARD ZACRIA

EN INDIVIDUEL sur rendez-vous Saint-Saturnin-du-Bois /Charente-Maritime/ Paris	En ligne	
Astrologie védique (Jyotish) : <i>Prendre conscience du champs des possibles en chacun de nous, et devenir acteur/actrice de sa vie.</i> <i>Étude de votre thème natal en amont du rendez-vous dure 1h00 minimum, puis l'entretien d'1h30.</i>	140 €	140 €
Astrologie védique (Jyotish) suivi (validité 6 mois après la 1ère rencontre)	90 €	90 €
Yagya : rituels planétaire par le feu (description plus haut)	90 €	90 €
Bilan personnalisé (ayurveda et naturopathie)	80 €	80 €

Karine ZACRIA : 06.86.92.44.12

satyogaetvedas.fr



SÉJOUR ASTROLOGIE VÉDIQUE EN INDE DU SUD

Découverte de l'astrologie védique en Inde du sud (février 2023) : pratique et apprentissage des yagyas, visite des temples associés à chaque déités du jyotish.

Parcours initiatique dans le voie de son Dharma.

Février 2023 - Inde du Sud

Amir et Karine ZACRIA

(programme à venir + 15 € d'adhésion)

FORMATION
avec
SHANTI - YOGA AYURVEDA ET CULTURE INDIENNE



FORMATION AVEC
SHANTI - YOGA AYURVEDA ET CULTURE INDIENNE

*Formation Enseignants de yoga
(4 ans de formations - janvier 2024)*

*Formation Yoga des yeux
(4 jours - janvier 2024)*

*Yogathérapie
(4 modules de 6 jours - décembre 2023)*

*Gestion du stress par les méthodes de relaxation, nidra yoga et le yoga
(6 jours - novembre 2023)*

*Yoga nidra
(2 jours - décembre 2023)*

*Ayurveda massage abhyanga
(4 jours - octobre 2023)*

*Ayurveda marmathérapie/Marma(m)s
(4 jours - mai 2024)*

*Éducateur de santé yoga-ayurvéda
(13 jours - juillet 2024)*

CONTACT

Renseignements cours et ateliers

: Karine BROSSARD ZACRIA 06.86.92.44.12

Responsable des formations

: Amir ZACRIA 06.26.46.38.55

Email : satyogaetvedas@gmail.com

Site internet : satyogaetveda.fr

Siège : SAT YOGA et VÉDAS
7 rue de la boulangerie
17700 St-Saturnin-du-Bois

MODALITÉS DE FONCTIONNEMENT - INSCRIPTIONS

Les renseignements se font par email, par téléphone ou sur place sur rendez-vous.

Fonctionnement des cours collectifs :

les inscriptions se font par email pour participer à une séance.

Modalités d'inscription pour les cours, les conférences, les stages ou les formations

Les inscriptions se font sur place ou par email dans la limite des places disponibles et sur liste d'attente après la date limite d'inscription au stage :

- Formation/stage supérieur à 2 jours au Sat yoga et Védas : 3 sem. avant le début du stage
- Stage de quelques heures au Sat yoga et Véda : 1 semaine avant le début du stage
- Stage à l'extérieur du Sat yoga et Véda : 6 semaines avant le début du stage

Les conférences en pensée indienne ou en anatomie : avec Karine au **06.86.92.44.12**

- Fonctionnement des soirées du Sat yoga et Véda :

les inscriptions se font par mail, par téléphone ou sur place.

Adhésion 2023 - 2024

Membres actifs - 15 € - Membres bienfaiteurs - 50 € ou plus / année scolaire
Cette adhésion donne droit à toutes les activités organisées par l'association SAT
YOGA ET VÉDAS, aux prix indiqués dans la brochure, à la réduction sur le
tarif des soirées culturelles,

ainsi qu'à l'assurance et au bulletin d'information.

Du 1^{ère} septembre au 31 août.