



PROGRAMME FORMATION

2023-2024

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

by
Karine ZACRIA
et Amir ZACRIA

06 26 46 38 55

contact.shantiparis@gmail.com

shantiparis.fr

shanti-yoga-ayurveda.fr

PARIS SAINT-SATURNIN-DU-BOIS INDE

PRESENTATION

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 de la culture indienne, afin d'accompagner au plus juste les besoins et les demandes de chaque personne, en France et en Inde.

Depuis le printemps 2021, nous sommes situés en Charente-Maritime, près de Surgères à Saint-Saturnin-du-Bois, à côté du Marais Poitevin: un lieu calme près de la nature.

Le Centre propose des cours (collectifs et individuels), ateliers, stages et formations.

Qui sommes-nous ?

Amir ZACRIA : Né en 1980, il suit depuis l'enfance 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, pour suivre l'enseignement du maître Thirugnanasambantham qui lui offre une sadhana de maître à disciple.



En 1999, Ajit et Selvi SARKAR (anciens élèves de l'Ecole Internationale d'Education Sri Aurobindo - Pondichéry) à Soleil d'or (Paris), le forment aux techniques de yoga, à l'ayurvéda, à la marmathérapie, à la relaxation, au yoga nidra et au yoga des yeux. En 2010, il obtient son diplôme d'éducateur sportif et continue son parcours en yogathérapie et chant védique.



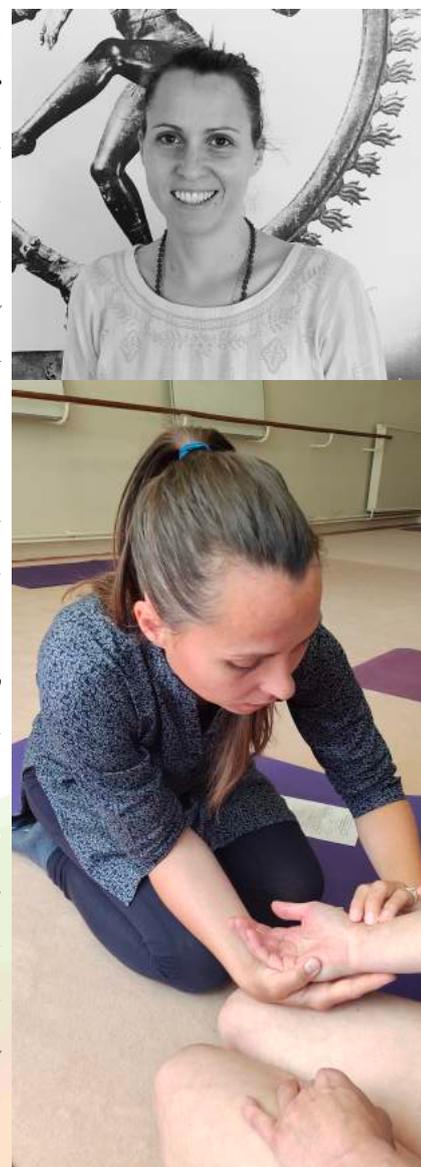
Il forme depuis plus de 15 ans : des professeurs de hatha yoga, de yoga nidra et de yoga des yeux, ainsi que des masseurs/ses ayurvédiques et des marmathérapeutes.

Il partage son temps entre les formations, les soins individuels, les cours réguliers et retourne tous les ans en Inde pour continuer à ce nourrir de ses origines.

Karine BROSSARD ZACRIA : Née en 1982, elle découvre les arts ancestraux indiens en 2010, avec le massage Shantala pour les bébés. Elle s'instruit avec l'AFMB ainsi qu'auprès de Selvi SARKAR (ancienne élève de l'École Internationale de Sri Aurobindo - Pondicherry), afin de transmettre ce lien par le toucher au sein des crèches, des cliniques, des associations et des familles. En 2011, elle suit l'enseignement d'Ajit SARKAR (ancien élève de l'École Internationale de Sri Aurobindo - Pondicherry), pour devenir éducatrice de santé, apprendre le massage ayurvédique et l'ayurveda. Elle poursuit son enseignement, l'année suivante, auprès d'Ajit et Selvi SARKAR, pour devenir enseignante de yoga. Elle part ensuite régulièrement en Inde du Sud, pour étudier davantage le yoga, l'ayurveda et suivre les enseignements de Mère et de Sri Aurobindo. En 2015, elle explore la naturopathie avec le CENATHO afin de mieux comprendre les complémentarités entre l'Inde et l'Occident (Karine est certifiée par la FENA). Elle reçoit également les enseignements de Bernard BOUANCHAUD en yoga, ainsi que ceux du Dr Natesan CHANDRASEKARAN en yogathérapie. Elle approfondit l'étude de l'ayurveda et de la prise de pouls (nadi pariksha) avec Jens KEYGNAERT.

Aujourd'hui, elle se développe avec le Jyotish (l'astrologie indienne) cet art sacré transmis par François LELEU, qui lui permet d'apporter un autre regard sur la vie: le Karma et le Dharma.

Avec une grande gratitude envers ces traditions anciennes et ses enseignants, Karine propose des cours de yoga collectifs, des bilans personnalisés sur l'hygiène de vie et des consultations en Jyotish. Elle intervient également au sein des formations proposées par Amir ZACRIA.



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

FORMATION D'ENSEIGNANTS DE YOGA

- Enseignants de yoga..... 5
- Yoga des yeux..... 6
- Yogathérapie (Prana mayam)..... 6
- Post-Formation d'enseignants de yoga..... 6
- Yoga nidrā (relaxation yoguïque)..... 7
- Gestion du stress par les méthodes de relaxation, nidra yoga et le yoga 7
- Massage ayurvédique Abhyanga et Marmathérapie..... 8
- Educateur de santé yoga-ayurveda..... 9



BOUTIQUE

- Oeuvres de Sri Aurobindo..... 10
- Oeuvres de la Mère..... 11
- Oeuvres des disciples de la Mère et Sri Aurobindo..... 11
- Oeuvres d'autres Auteurs..... 11
- Accessoires de Yoga et d'Ayurvéda : lotha inox pour le jala neti, gratte-langue, zafus, tapis et sangle de yoga, encensoirs,..... 12
- Kalamkari - hand made de la région d'Andra Pradesh..... 13
- Huiles et crèmes ayurvédiques..... 14



CONTACT

- Modalités et contact..... 15

YOGA - EN LIGNE

Les techniques de yoga permettent d'allier l'activité physique avec le recentrage et l'apaisement du mental. A la demande de nombreux élèves, nous proposons des cours en ligne afin de continuer à pratiquer, tout en maintenant le lien entre nous.

Il s'agit de cours en direct par internet, où nous vous guidons comme lors d'un cours en salle, tout en continuant à vous ajuster. Reprise des cours à partir du 11/09



Lundi 10h00-11h30 Karine	Jeudi 10h00-11h30 Amir	Cours à l'unité 15 € annuel 525 €
	Jeudi 18h30-20h00 Amir	

Sur réservation, nombre de places limité



FORMATION D'ENSEIGNANTS DE YOGA



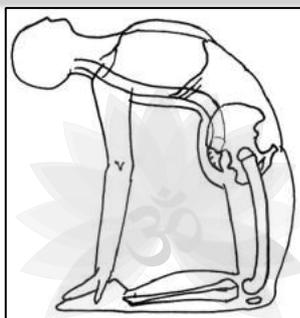
BUT : Formation et perfectionnement des techniques de yoga, de la pensée et de la culture indienne :

- Des cours pratiques pour maîtriser les techniques de yoga :
āsana, kriyā, prānāyāma, pratihāra, dhyāna, dhāranā, mūdra, bandha, mantra, drishti, nidrā, bhāvana, techniques à effets relaxants, dynamisants, harmonisants
sphère énergétique : vayu, chakra, agni, nādī, prāna,...
- Des cours pédagogiques pour comprendre les adaptations, effets et progressions 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.

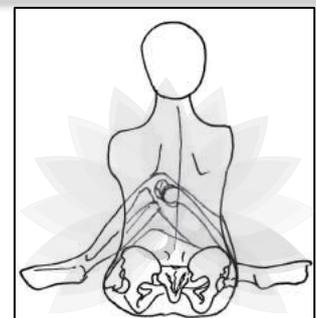
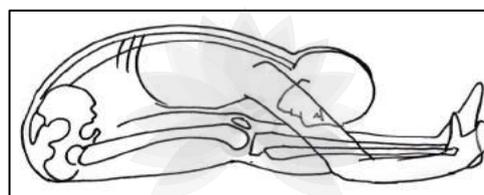
ENSEIGNANTS DE YOGA : Charente-Maritime (17)

4 ans - cycle 1 Promotion 2023-2027

5 Week-ends	13-14 jan., 03-04 fév., 06-07 avril, 04-05 mai et 01-02 juin (samedi 09h00-18h30 et dimanche 07h30-16h15)
2 Séminaires	Lundi 08 au Vendredi 12 avril 2024 (07h30-17h30)
	Samedi 24 au Mercredi 28 août 2024 (07h30-17h30)
Coût de la Formation	1975 € / an + pension pour les séminaires
	Echelonnement des paiements dans l'année



Reste quelques places





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.

Formation

16-19 janvier 2024 (550 €)

Amir ZACRIA - en ligne ou SSDB-17

YOGATHÉRAPIE - PRANA MAYAM

Cycle de 4 semaines pour aborder les 5 mayams ou maya kosha (anna, prana, mano, vijnana et ananda) en yogathérapie. (Ouvert aux professeurs de yoga diplômés)

10-15 décembre 2023 (850 €)

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



POST-FORMATION YOGA

16 mars 2024 (100 €)

Amir ZACRIA - Région Parisienne

YOGA ET SANTÉ DU MENTAL - FORMATION

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

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

Amir ZACRIA (210 €)

Nombre de places limité - inscription contact.shantiparis@gmail.com



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 yogique

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

Formation

02-03 décembre 2023 (210 €)

Amir ZACRIA - en ligne et SSDB-17

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

Formation

28 nov. au 03 déc. 2023 (720 €)

Amir ZACRIA - en ligne et SSDB-17

Nombre de places limité - inscription contact.shantiparis@gmail.com



AYURVEDA - SCIENCE DE LA VIE

L'ayurveda est basée sur le concept unitaire de l'être humain. Selon la pensée indienne, l'homme doit chercher à maintenir l'équilibre et l'harmonie entre ses différents corps : Anna mayam – le corps de nourriture, Prana mayam – le corps de l'énergie vitale, Mano mayam – le corps mental, Vijnana mayam – le corps de personnalité et Ananda mayam – le corps de félicité.

Le massage ayurvédique avec différentes huiles, aide à éliminer le désordre et/ou à maintenir l'ordre entre les enveloppes. Il favorise l'harmonisation des tridosha dans le corps (Vāta – éther et air, Pitta – feu et eau, Kapha – eau et terre), élimine les tensions musculaires et nerveuses, améliore la peau, la circulation, accroît l'énergie vitale (Prāna), procure une relaxation, et apporte un bien-être. En Inde, le massage est une hygiène de vie qui commence à la naissance et continue tout au long de la vie.



MASSAGE AYURVÉDIQUE ABHYANGA

Former des masseurs de tradition ayurvédique capables de prodiguer des soins abhyanga pour maintenir et améliorer une bonne condition physique, apaiser le corps et l'esprit.

23-26 oct. 2023 ou 11-14 juin 2024 (505 €)

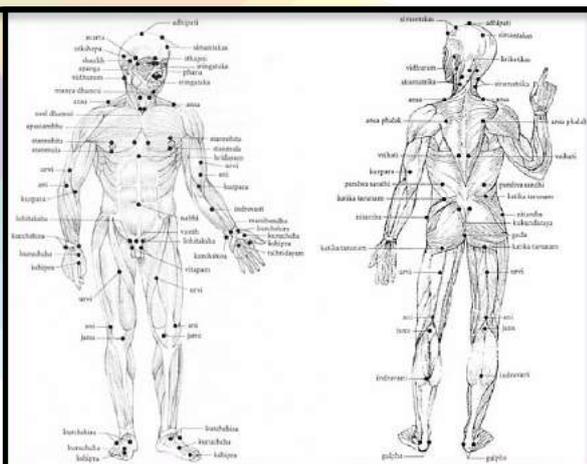
Amir ZACRIA - Saint-Saturnin-du-Bois (17)

MARMATHÉRAPIE FORMATION

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

11-14 mai 2024 (505 €)

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



Nombre de places limité - inscription contact.shantiparis@gmail.com



Le Yoga et l'Ayurveda sont des sujets complexes et complets. Un éducateur a le devoir de connaître les différents courants de Yoga ainsi que ses techniques spécifiques (āsana, kriyā, prānāyāma, pratyāhāra, dhyāna, dhāranā, mūdra, bandha, mantra, drishti, nidrā, bhāvana,... techniques à effets relaxants, sphère énergétique, adaptations,...), ainsi que la philosophie de l'Ayurveda et ses techniques spécifiques (abhyanga, marmams, réflexologie, dinacharya, alimentation et soins énergétiques ayurvédiques,...).

L'éducateur doit acquérir des connaissances solides en anatomie, biomécanique et psychologie. L'objectif au terme de la formation est de permettre aux stagiaires d'approfondir, de transmettre et d'enseigner les techniques de yoga, de relaxation, de récupération physique et mentale, ainsi que les techniques de la tradition ayurvédique .

Pendant la formation, chacun pourra acquérir; développer et affiner les grands aspects pratiques et théoriques. Elle s'adresse à tout pratiquant souhaitant s'investir de façon plus intensive dans ces méthodes.

EDUCATEUR DE SANTE YOGA-AYURVEDA 100h en INDE

Former des éducateurs capables de conseiller et de proposer des soins ayurvédiques pour maintenir et améliorer une bonne condition physique, la santé et apprendre la gestion du stress.

Inde du sud - Pondicherry été 2024

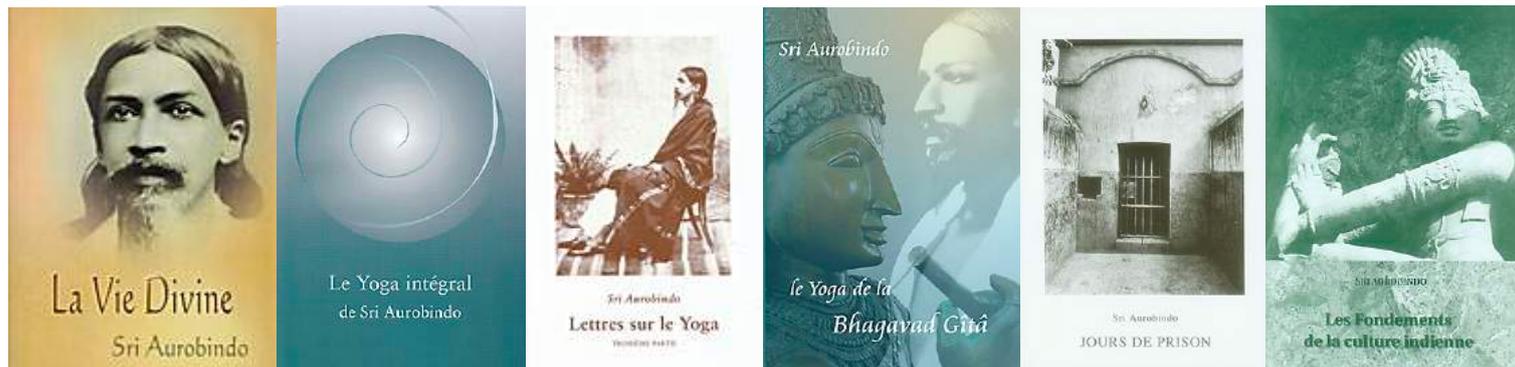
Amir ZACRIA - 1400 € pour l'enseignement

Nombre de places limité - inscription contact.shantiparis@gmail.com



BOUTIQUE

Amir et Karine, vous présentent leurs sélections qu'ils ont lues et utilisées régulièrement : les oeuvres de Sri Aurobindo et de Mère, ainsi que des auteurs choisis, des accessoires de yoga, des huiles et des crèmes ayurvédiques, et des objets d'art indien.



Œuvres de Sri Aurobindo (Catalogue boutique sur notre site)

La Synthèse des yogas	36 €	Savitri	12 €
Lettres sur le Yoga 2,3,4,5	14 € chaque	Poésie future	16 €
Sri Aurobindo parle de Mère	14 €	Jours de prison	10 €
Les Bases du Yoga	10 €	L'évolution future de l'humanité	12 €
Lumière sur le Yoga	5 €	Sri Aurobindo parle de Mère	12 €
La Mère	5 €	Un rêve	3 €
Le yoga intégral - méthode et pratique	16 €	Vers l'Indépendance	14 €
La vie Divine	50 €	Essai sur la Guita	16 €
La manifestation supramentale sur la Terre	12 €	Commentaire sur la Bhagavad gita	12 €
Aperçus et pensées	3 €	Le Yoga de la Bhagavad gita	16 €
L'énigme de ce monde	3 €	Le secret du Vêda	16 €
Le cycle humain	14 €	Poésie	12 €
La valeur nationale de l'art	12 €	L'idéal de l'unité humaine	14 €
Les fondements de la culture indienne	16 €	Lettres à Mrinālīnī	10 €





Œuvres de Mère (Catalogue boutique sur notre site)

Education	16 €	Notes sur le chemin	16 €
Paroles d'autrefois	16 €	Les fleurs et leurs messages	25 €
Prières et méditations	16 €	La Mère raconte (2 volumes)	24 €
Belles histoires	10 €	L'enfant idéal	3 €
Commentaires sur le Dhammapada	10 €	La découverte suprême	3 €
Entretiens 1929-1931	12 €	Education (petit)	5 €
Entretiens 1950-51, 53, 54, 55, 56, 57- 58	16 € chaque	Pensées et Aphorismes de Sri Aurobindo	14 €
Quelques réponses de Mère 1 et 2	16 € chaque	La signification symbolique des fleurs	70 €
Paroles de la Mère 1, 2, 3	16 € chaque		

Compilations par thème des œuvres Mère et de Sri Aurobindo (Catalogue boutique sur notre site)

Guérir par le Yoga	20 €	Le regard intérieur	10 €
La voie ensoleillée	10 €	Paroles vivantes	10 €
Le yoga et la santé	10 €	Les pouvoirs intérieurs	10 €
Anthologie de l'amour	5 €	Le Yoga du sommeil et des rêves	10 €
La femme	10 €	Une jeunesse éternelle	10 €
Vers l'harmonie intérieure	10 €	L'être psychique	10 €
La croissance intérieure	10 €	Les forces cachées de la vie	10 €
		Une nouvelle éducation pour une nouvelle conscience	12 €

Autres auteurs (Catalogue boutique sur notre site)

Les Upanisads - A. DEGRACES	32 €	Conversations avec Sri Aurobindo - Pavitra	12 €
Les Yogasutras de Patanjali - A. DEGRACES	28 €	Entretiens avec Sri Aurobindo - Nirodbaran	14 €
Vers une psychologie intégrale - AS DALAL	16 €	Douze année avec Sri Aurobindo - Nirodbaran	12 €
		Comment pratiquer le Yoga intégrale de Sri Aurobindo - Jugal Kishore Mukherjee	30 €
		Une éducation intégrale pour grandir en s'épanouissant - Fabrice DINI	35 €



MOBILE « ÉLÉPHANT » - Peint à la main avec des éléphants encordés ensemble, se terminant avec une petite clochette, ce mobile est utilisé pour la décoration d'intérieur. Il peut y avoir de petites différences qui rendent chaque produit spécial. Symboliquement, l'éléphant représente le Dieu Ganesh, fils de Shiva, qui a la capacité de lever les obstacles sur notre chemin, et de protéger les maisons et leurs habitants, en se plaçant à l'entrée de la porte. C'est un cadeau parfait à offrir pour l'arrivée d'un enfant dans la famille ou pour un nouveau lieu de vie. **10,00 €**



LOTHA POUR LE JALA NETI - En acier inoxydable de qualité supérieure, notice d'utilisation en français, efficace pour éliminer les maux de tête, libérer le nez et la gorge, pour toute la santé de la sphère ORL. Permet également de soulager au quotidien, lors de la période saisonnière du pollen. **30,00 €**



EYES CUP (COUPELLE POUR LES YEUX) - Support pour nettoyer et soulager les yeux. Ceci est très utile pour faire un bain d'oeil. Il suffit de remplir la coupelle avec de l'eau ou une solution pour les yeux. **2,00 €**



GRATTE-LANGUE - En acier inoxydable, il permet de nettoyer la langue efficacement et tout en douceur. En ayurveda, cet outil est un incontournable dans l'hygiène quotidienne. Il fait parti des premiers gestes du matin après le lever: **6,00 €**



ENCENSOIR - En laiton doré avec un manche en bois, il permet de nettoyer les lieux de vie en faisant brûler de la sauge, des cônes d'encens, du camphre, ... **30,00 €**

ENCENS NAG CHAMPA Agarbatti - le plus connu et reconnu au monde, une valeur sûre avec son odeur unique. **15ml - 2,50 €/boite de 12 - 25,00 €**



SACS EN TISSUS ISSUS DE CHUTE DE SARI INDIEN

à partir de 1,5 € selon la taille

CHÂLE INDIEN COLORÉ

10,00 €

TAPIS DE YOGA

25,00 €



Kalamkari signifie la plume (de roseau) à la main. Cet art ancestral est transmis de femmes en femmes en Inde. Elles peignent à la main avec des teintures végétales sur de la toile en coton. C'est un travail très minutieux qui nécessite du temps.

Le processus de création est aussi intimement lié au temps de lavage et de séchage, et ceci est valable pour chaque couleur ajoutée sur le tissu. Plus le dessin initial est détaillé et complexe, plus l'aboutissement final s'allonge. Les kalamkari peuvent représenter à la fois des scènes mythiques recueillies dans les Védas tout comme des passages de la vie quotidienne indienne. À cela, s'ajoute de multiples représentations d'arbres de vie et de mandalas, qui sont propices à la méditation. Enfin, l'artiste nous livre aussi ses propres créations sorties tout droit de son imagination. Apportant une énergie singulière à une pièce de vie, le choix d'un kalamkari pour chacun et chacune n'est pas anodin. Il trouve sa place à la fois dans les lieux de vie collectifs (cabinet de thérapie, salle de pratique, d'attente ou de rassemblement...etc) et individuels, plus intimes (entrée d'une maison, salon, salle à manger, chambre des enfants, des parents, des invités, atelier de création...etc). Les kalamkari ont aussi des dimensions différentes, c'est pourquoi il est important de les voir pour se projeter. Enfin, les femmes, créatrices de ces œuvres, sont en marge de la société, leurs ventes leur permettent de vivre au quotidien.

Différentes tailles - chaque modèle est unique - plus d'un mois pour une toile



Catalogue
sur
demande



MURIVENNA TAILAM - Idéale 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 14,90 € / 500ml 24,90 €

MAHA NARAYANA TAILAM - Idéale 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 14,90 € / 500ml 24,90 €



KSIRABALA TAILAM - Idéale pour toutes sortes de troubles du doṣa Vāta 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 nourrit les nerfs.

200ml 14,90 € / 500ml 24,90 €

DHANVATARAM TAILAM - Applicable pour tous les doṣa, les maux musculaires, rhumatismaux et nerveux.

200ml 14,90 € / 500ml 24,90 €



PINDA TAILAM - Idéale pour toutes sortes de troubles du doṣa Vāta, la sécheresse de la peau, abhyanga, dhara et janu vasti.

200ml 14,90 € / 500ml 24,90 €



BALASWAGANDHADI THAILAM - Est recommandée pour les troubles musculo-squelettiques, les troubles articulaires inflammatoires, et l'état de faiblesse générale. Elle contribue à la réduction du stress et favorise une meilleure qualité de sommeil.

450ml - 24,90 €

KUMKUMADI LEPANA (Crème ayurvédique) - Utilisée pour le massage du visage et crème de jour, l'acné et les boutons, les cernes, les pigments, les cicatrices et les vergetures.

15 g - 6,00 €



Arrivages selon nos voyages en Inde.





MODALITÉS D'INSCRIPTION

Conférences, ateliers, stages et formations

Les renseignements se font par email sur contact.shantiparis@gmail.com, téléphone au 06.86.92.44.12 ou sur place sur rendez-vous.

- Les inscriptions se font sur place ou par courrier dans la limite des places disponibles, et sur liste d'attente après la date limite d'inscription pour chaque activité :
- Conférence en pensée indienne et anatomie : 15 jours avant la conférence
 - Atelier de quelques heures: 1 semaine avant l'atelier
 - Stage et formation de 2 jours ou plus: 4 semaines avant l'événement
 - Stage et formation de 4 jours et plus : 6 semaines avant l'événement



*32 rue de Thurigny
17700 Saint-Saturnin-du-Bois*

06.26.46.38.55

contact.shantiparis@gmail.com

shantiparis.fr

shanti-yoga-ayurveda.fr