



ÉCOLE PURNA YOGA et TRADITION VÉDIQUE

PROGRAMME
2024-2025

- 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

shantiparis.fr / shanti-yoga-ayurveda.fr

PARIS SAINT-SATURNIN-DU-BOIS INDE



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/purna 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 en jyotish/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.***

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

| AYURVÉDA - YOGATHÉRAPIE - VARMA KALAI | Présentiel | En ligne |
|---|-------------------|-----------------|
| Massage ayurvédique Abhyanga - 1h00 /+ steam box | 83 €/113€ | |
| Massage ayurvédique Marmathérapie - 1h30 /+ steam box | 110 €/140 € | |
| Steam box - caisson de sudation ayurvédique | 60 € | |
| 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 et soutenir la vue.</i> | 70 € | 70 € |
| Shankprakshalana - nettoyage yogique | 160 € | |
| Jala neti kriya (nettoyage orl) : <i>pratique du nettoyage des cavités nasales et des sinus par l'eau contre la pollution/poussière/pollen/... et être libre pour le Pranayama.</i> | 70 € | |
| Varma Kalai - art martial des points vitaux | 60 € | 60 € |
| Cure ayurvédique, védique et yogique (4 jours/3 nuits) Un temps pour soi, une déconnexion pour mieux appréhender tous les aspects de votre vie, et ainsi mettre en action vos potentiels de régénération, grâce aux puissants outils des Veda. | À partir de 830 € | |
| Massage ayurvédique Abhyanga (massage indien à l'huile) - atelier : découvert 2h30 Partager un moment de détente et découvrir ses techniques ancestrales (2-12 personnes) | 250 € | |
| Massage ayurvédique Marmams - atelier : Découvrir les marma(m)s, leurs spécificités, les localiser, les palper, les stimuler pour aider le corps à mieux faire circuler le prana. | 100 €/h | |
| Formation individuelle et cours en entreprise | Nous contacter | |

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

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

| JYOTISH - ASTROLOGIE VÉDIQUE | Présentiel | En ligne |
|--|----------------------------------|-----------------|
| Consultation complète - 1h30 Analyse de tout votre thème natal + conseils sur les moyens correctifs | 110 € | 110 € |
| Consultation sur votre direction de vie - 1h00 Analyse de votre direction de naissance uniquement | 70 € | 70 € |
| Suivi Jyotish - 1h00 Suite à une première consultation, continuer l'analyse de votre thème natal + moyens correctifs | 70 € | 70 € |
| Consultation annuelle votre révolution solaire - 1h00 Suite à une première consultation, analyse de votre année anniversaire + moyens correctifs | 70 € | 70 € |
| Synastry couple - 1h00 Analyse des complémentarités et des défis avec votre partenaire de vie + moyens correctifs | 70 € | 70 € |
| Synastry famille parent/enfant - 2 pers. 1h00 / 3pers. 1h30 / 4pers. 2h00 Analyse des forces et des défis entre votre enfant et vous + moyens correctifs | 70 € / 110 € / 140 € | |
| Yagya soin védique - 1h15 - en individuel/collectif Le Yagya est un moyen correctif du Jyotish (astrologie védique) qui signifie « action parfaite ». C'est un soin védique composé de chants et de mantra, qui permet d'accompagner et de soutenir dans le lâcher-prise, la détente et le calme du mental. Yagya soin védique - 1h15 - un cycle des 9 yagyas en collectif/en individuel | 80 € / 45 € 315 € / 630 € | |
| AYURVÉDA ET YOGATHÉRAPIE | Présentiel | En ligne |
| Bilan personnalisé ayurvédique - 1h00 Analyse de votre hygiène de vie + conseils selon vos besoins | 70 € | 70 € |
| Yogathérapie- 1h00 <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 € |
| 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) (reprise le 10 septembre)

Mardi 10h00 / Jeudi 10h00 et 18h30

32 rue de thurigny 17700 Saint-Saturnin-du-Bois

Cours en ligne (reprise le 10 septembre)

Mardi 10h00 / Jeudi 10h00 et 18h30

Cours Présentiel à Surgères (reprise le 08 octobre)

Mardi 18h30 / Jeudi 12h30

Cocoon Massage Bien-Être 61 Rue Audry de Puyravault, 17700 Surgères

VARMA KALAI - art martial du sud de l'Inde/des points vitaux

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.

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

Jeudi 20h15-21h30

32 rue de thurigny 17700 Saint-Saturnin-du-Bois





COURS DE YOGA

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.

Saint-Saturnin-du-Bois (17) (09 sept.)

Mardi 10h00 / Jeudi 10h00 et 18h30

en ligne (09 sept.)

Mardi 10h00 / Jeudi 10h00 et 18h30

Surgères (17) (08 oct.)

Mardi 18h30 / Jeudi 12h30

VARMA KALĀĪ - art martial indien des points vitaux

Saint-Saturnin-du-Bois (17) Jeudi 20h15-21h30

YOGA - FORMATIONS

| | | |
|---|---|------------------------|
| Enseignants de Yoga - formation | Nouveau cycle de 4 ans/+600h | À partir du 30 nov. 24 |
| Yoga nidra - formation | 16-17 novembre 2024 (17 ou en ligne) | 210 € |
| | 17-18 mai 2024 (en ligne) | 210 € |
| Yoga des yeux - formation | 31 janvier-03 février 2025 (17 ou en ligne) | 550 € |
| Yogathérapie - Anna mayam | 20-25 octobre 2024 (17) | 850 € |
| Post-Formation enseignants de yoga | 01 novembre 2024 (91) | 110 € |
| Gestion du stress par les méthodes de relaxation | En individuel | Nous contacter |

YOGA - STAGES

| | | |
|--|----------------------|-------|
| Purna Yoga - séminaire d'été | 24-28 août 2024 (17) | 505 € |
| Yoga et santé du système digestif | 12-13 avril 2024 | 210 € |

AYURVEDA - FORMATIONS

| | | |
|---|--------------------------|----------------|
| Marma(m)s - points vitaux indien | 06-09 décembre 2024 (17) | 505 € |
| Abhyanga - massage indien | 01-04 mai 2025 (17) | 505 € |
| Educateur de santé yoga-ayurvēda | En individuel | Nous contacter |

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/purna yoga, yoga nidrā, méditation, relaxation, prānāyāma et kriyā, yoga des yeux et varma kalāī. Je suis aussi masseur dans la tradition ayurvédique et en marmathérapie. Enfi n, 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. Enfi n, je propose des consultations en jyotish/astrologie indienne (védique) afi n d'apporter un éclairage sur le chemin que nous parcourons et d'en être acteur/actrice.

shantiparis.fr

32 rue de thurigny
17700 St-Saturnin-du-Bois

shanti-yoga-ayurveda.fr

ATELIERS ET SÉJOUR EN INDE

| | | |
|---|--|---|
| Cure ayurvédique, védique et yoguïque Détox, Détente,... | 27-30/09, 22-25/11, 21-24/12, 26-29/12, 02-05/01, 17-20/01, 04-07/04, 09-12/05 toute l'année selon disponibilité (pour 1, 2, 3 personnes) 4 jours/3 nuits (autres dates ou programme, nous contacter) | À partir de 880 € |
| Purna Yoga - atelier | 12 oct., 25 jan., 29 mars (16h30-19h30) | 20 € |
| Varma kalai - stage | 12 oct., 25 jan., 29 mars (10h00-13h00) | 20 €/atelier |
| Yoga et famille | 13 oct., 15 déc., 26 jan., 30 mars, 22 juin 11h00-12h15 suivi d'un repas partagé | 20€/2pers. +3€/pers. Supp. |
| Rituels védiques - Yagyas | À partir du 05 octobre 2024 <u>Calendrier sur le site</u> (ligne et présentiel) | 45 €/atelier ou 315 €* / 9 séances consécutifs |
| Échange autour du Yoga | 12 oct. 25 janv., 29 mars (20h00-20h45) (St-Saturnin ou en ligne) | Gratuit pour les membres |
| Yoga des yeux - atelier | 01 et 02 fév. 2025 (10h30-12h00) (en ligne ou présentiel) | 15 € l'un ou 25 € les 2 |
| | 29 mars (14h45-16h15) | 15 €/atelier |
| Astrologie védique (Sud de l'Inde) | février 2025 | Nous contacter |
| Cuisine indienne | 08 mai (09h00-15h00) | 65 € ou repas 15 € |

NOUS RENCONTRER

| | |
|---|--|
| Festival du Bien-être - Parc du Chateau de Mornay (17) | 14-15 septembre 2024 |
| Salon du bien-être Parental - Surgères (17) | 22 septembre 2024 |
| Salon nature et bien-être - Fontenay-le-comte (85) | 28-29 septembre 2024 |
| Salon du Bien-être - Mauzée-sur-le-mignon (79) | 19-20 octobre 2024 |
| Salon Atlantique Zen - Saint-Jean-de-Monts (85) | 09-11 novembre 2024 |
| Saint-Saturnin-du-Bois (17) | toute l'année sur rendez-vous |
| Surgères (17) | Les mardis et jeudis à Cocon massage |

BOUTIQUE

Livres de Mère et de Sri Aurobindo, accessoires de yoga, cadeaux indiens, Kalamkari,...
(Nos catalogue sur demande par email)

shantiparis.fr

32 rue de thurigny
17700 St-Saturnin-du-Bois

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