



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



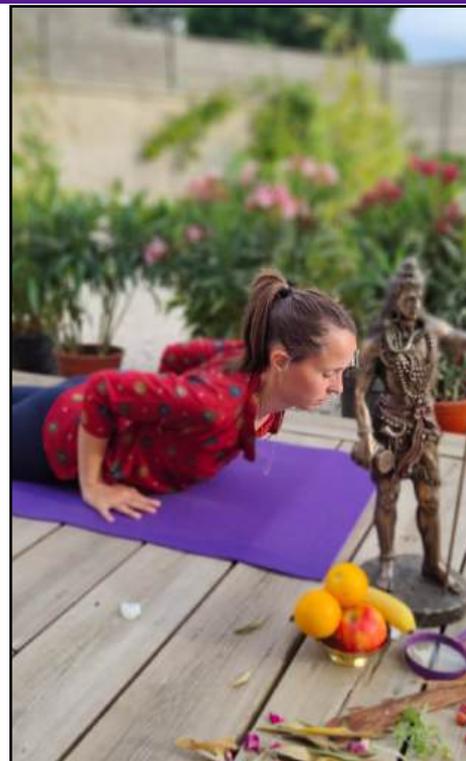
PRESENTATION

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 yoguïque (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 Védas.	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