



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**

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 thérapeute dans la **tradition ayurvédique** et en **marmathérapie** en proposant des **cures**. Enfin, je suis éducateur sport et santé (brevet d'État).

Karine ZACRIA : Enseignante de hatha yoga depuis 13 ans, formée en yogathérapie, j'interviens dans la **formation des professeurs de yoga de Shanti**. Lors des **cures ayurvédiques**, j'accompagne par un **bilan ayurvédique** (ayurveda), le **jyotish** (astrologie indienne), les **yagya** (rituels védiques), et la **cuisine ayurvédique** (adaptée à la constitution de la personne) afin de nourrir la personne sur ses besoins physiques, émotionnels, mentaux et spirituels pour qu'elle chemine sur son chemin.



**« Toute la vie est Yoga »
- Sri Aurobindo -**

shantiparis.fr

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

shanti-yoga-ayurveda.fr

Amir ZACRIA - EN INDIVIDUEL sur rendez-vous
Saint-Saturnin-du-Bois ou alentours (Charente-maritime 17) et Paris

AYURVEDA - YOGATHÉRAPIE - VARMA KALAI	Présentiel	En ligne
Cours collectifs privés de yoga -1h30 à partager	120 €	105 €
Yogathérapie : Outils du yoga qui vient soutenir quotidiennement le corps physique, émotionnel, mental et spirituel, selon les besoins et un temps déterminé	70 €	70 €
Yoga Nidrā : Expérimenter la détente profonde pour atteindre l'état de nidra	70 €	70 €
Yoga des yeux : Exercices pour détendre les yeux tant physiquement que mentalement, afin de stabiliser et soutenir la vue	70 €	70 €
Shankprakshalana - nettoyage yogique (pour 1 à 2 personnes)	320 €	
Jala neti kriya (nettoyage ORL) : pratique du nettoyage des cavités nasales et des sinus par l'eau contre la pollution/poussière/pollen/...et être libre pour le Prānāyāma	70 €	
AYURVEDA	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 €	
Cure ayurvédique (4 jours/3 nuits ou 6 jours/5 nuits) - Un temps de déconnexion pour soi afin de prendre du recul sur tous les aspects de votre vie, et mettre en action vos potentiels de régénération, grâce aux outils des Veda	À partir de 880 €	
Journée ayurvédique (1 journée) - 2 soins ayurvédiques et déjeuner ayurvédique	223 €	
Massage ayurvédique Abhyanga (massage indien à l'huile) - atelier de 2h30 Partager un moment de détente et découvrir ces techniques ancestrales (2-12 personnes)	250 €	
Massage ayurvédique Marmams - atelier pour découvrir les marma(m)s, leurs spécificités, les localiser, les palper, les stimuler pour mieux faire circuler le prāna	100 €/h	
Varma Kalai - art martial des points vitaux	60 €	60 €
Formation individuelle / Cours en entreprise / Yoga Famille	Nous contacter	

À domicile possible : St-Saturnin-du-bois, Surgères et ses alentours / Sainte-Soulle et ses alentours les vendredis après-midi

Autres nous contacter : **Amir 06.26.46.38.55**

KARINE ZACRIA - EN INDIVIDUEL sur rendez-vous
Saint-Saturnin-du-Bois (Charente-maritime 17) et Paris

JYOTISH (ASTROLOGIE VÉDIQUE) ET YAGYA	Présentiel	En ligne
Consultation complète - 1h30 Analyse de tout votre thème natal + conseils sur les moyens correctifs	100 €	100 €
Suivi Jyotish - 1h00 Suite à la consultation complète, approfondir avec des questions votre thème + moyens corr.	70 €	70 €
Consultation Anniversaire - votre révolution solaire - 1h00 Suite à la consultation complète, analyse de votre année anniversaire + moyens correctifs	70 €	70 €
Consultation Enfant - 1h00 Analyse du thème natal de votre enfant + moyens correctifs	70 €	70 €
Synastrie avec votre enfant - 1h00 Analyse des forces et des défis entre votre enfant et vous + conseils sur les moyens correctifs	70 €	70 €
Synastrie avec votre partenaire - 1h00 Analyse des complémentarités et des défis avec votre partenaire + moyens correctifs	70 €	70 €
Yagya - 1 rituel védique - 1h15 - en collectif / en individuel Moyen correctif pour 1 planète astrologique à soutenir, à exalter dans le thème natal	45 € / 80 €	
Yagya - 9 rituels védiques - 1h15 - en collectif / en individuel Moyen correctif pour 9 planètes astrologiques sur 9 jours. Travail profond sur le thème natal	315 € / 630 €	
AYURVEDA	Présentiel	En ligne
Bilan ayurvédique - 1h00 - Analyse de votre hygiène de vie + conseils selon vos besoins	70 €	70 €
Cuisine ayurvédique - 2h00 - Apprendre à cuisiner selon les principes de l'Ayurveda, avec les 6 saveurs, les rassa, selon les saisons et la constitution ayurvédique de la personne	140 €	
Cure ayurvédique (4 jours/3 nuits ou 6 jours/5 nuits) - Un temps de déconnexion pour soi afin de prendre du recul sur tous les aspects de votre vie, et mettre en action vos potentiels de régénération, grâce aux outils des Veda	À partir de 880 €	
Massage Parent(s)-Bébé - 1h30 - Les parents apprennent à transmettre tout en douceur, le confort et la détente à leur bébé selon un protocole défini	100 €	
Atelier/ Conférence/ Yoga enfant	Nous contacter	

À domicile possible : St-Saturnin-du-bois +1 €/km/aller et Paris +20 € / Autres nous contacter : **Karine 06.86.92.44.12**

shantiparis.fr

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

shanti-yoga-ayurveda.fr



CURE AYURVEDIQUE Bien-être de l'Inde



**Un temps pour soi avec les outils
de la sagesse ancestrale
indienne issue des Veda**

de 4 à 8 jours en Charente-maritime

**Bilan et massages ayurvédiques
Yogathérapie
Jyotish/astrologie indienne
Cuisine bio indienne...**



Cure RASAYANA CHIKITSA - Régénération

Cure DETOX - Shankprakshalana

Cure PURUSHA - Sirodhara

Cure VEDIQUE - Jyotish et Yagya

Cure YOGIQUE - Ayurveda et Yoga

Adapter à vos besoins
par Karine et Amir ZACRIA

Dates de début

14 février: ouvert

- 17, 21 24 février : complet

- 28 février: ouvert

Dates de début

04 ou 07 mars: ouvert

09 ou 29 mai : ouvert

en juillet et en août 2025 : ouvert

COURS DE YOGA COLLECTIF

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)

Jeudi 10h00 et 18h30

Surgères (17)

Mardi 18h30

en ligne

Mardi 10h00 / Jeudi 10h00 et 18h30

VARMA KALĀĪ - art martial indien des points vitaux

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

YOGA - STAGES ET FORMATIONS

Post-Formation enseignants de yoga	06 avril 2025 (91)	110 €
Yoga et santé du système digestif	12-13 avril 2025	210 €
Yogathérapie - Anna mayam	19-25 avril 2025 (17)	850 €
Yoga nidra - formation	17-18 mai 2025 (en ligne)	210 €
Purna Yoga - séminaire d'été	23-27 août 2025 (17)	505 €
Gestion du stress par les méthodes de relaxation	En individuel	Nous contacter
Yoga des yeux	En individuel	Nous contacter
Enseignants de Yoga - formation	Nouveau cycle de 4 ans/+600h	À partir du nov. 25

AYURVEDA - FORMATIONS

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

ATELIERS ET SÉJOUR EN INDE

Cuisine indienne	08 mai (09h00-15h00)	65 € ou repas 15 €
Yoga et famille	22 juin 11h00-12h15 suivi d'un repas partagé	20€/2pers. +3€/pers . Supp.
Immersion culture indienne - Sud de l'Inde	Février 2026	Nous contacter

shantiparis.fr

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

shanti-yoga-ayurveda.fr

NOUS RENCONTRER

à la Foire Internationale de Rennes



à Saint-Saturnin-du-Bois (17)

Toute l'année sur rendez-vous

BOUTIQUE

Livres de Mère et de Sri Aurobindo, accessoires de yoga, cadeaux indiens, Kalamkari,...
(Nos catalogues 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

Amir 06.26.46.38.55/ **Karine** 06.86.92.44.12

contact.shantiparis@gmail.com

shantiparis.fr / shanti-yoga-ayurveda.fr