



# 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 professeur 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](http://shantiparis.fr)

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

[shanti-yoga-ayurveda.fr](http://shanti-yoga-ayurveda.fr)

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

<b>AYURVEDA - YOGATHÉRAPIE - VARMA KALAI</b>	<b>Présentiel</b>	<b>En ligne</b>
<b>Cours collectifs privés de yoga -1h30 à partager</b>	120 €	105 €
<b>Yogathérapie</b> : Outils du yoga qui vient soutenir quotidiennement le corps physique, émotionnel, mental et spirituel, selon les besoins et un temps déterminé	70 €	70 €
<b>Yoga Nidrā</b> : Expérimenter la détente profonde pour atteindre l'état de nidra	70 €	70 €
<b>Yoga des yeux</b> : Exercices pour détendre les yeux tant physiquement que mentalement, afin de stabiliser et soutenir la vue	70 €	70 €
<b>Shankprakshalana</b> - nettoyage yogique (pour 1 à 2 personnes)	320 €	
<b>Jala neti kriya</b> (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 €	
<b>AYURVEDA</b>	<b>Présentiel</b>	<b>En ligne</b>
<b>Massage ayurvédique Abhyanga - 1h00 + steam box</b>	83 €/113€	
<b>Massage ayurvédique Marmathérapie - 1h30 + steam box</b>	110 €/140 €	
<b>Steam box</b> - caisson de sudation ayurvédique	60 €	
<b>Cure ayurvédique</b> (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 €	
<b>Journée ayurvédique</b> (1 journée) - 2 soins ayurvédiques et déjeuner ayurvédique	223 €	
<b>Massage ayurvédique Abhyanga</b> (massage indien à l'huile) - atelier de 2h30 Partager un moment de détente et découvrir ces techniques ancestrales (2-12 personnes)	250 €	
<b>Massage ayurvédique Marmams</b> - atelier pour découvrir les marma(m)s, leurs spécificités, les localiser, les palper, les stimuler pour mieux faire circuler le prāna	100 €/h	
<b>Varma Kalai</b> - art martial des points vitaux	60 €	60 €
<b>Formation individuelle / Cours en entreprise / Yoga Famille</b>	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**

<b>JYOTISH (ASTROLOGIE VÉDIQUE) ET YAGYA</b>	<b>Présentiel</b>	<b>En ligne</b>
<b>Consultation complète - 1h30</b> Analyse de tout votre thème natal + conseils sur les moyens correctifs	100 €	100 €
<b>Suivi Jyotish - 1h00</b> Suite à la consultation complète, approfondir avec des questions votre thème + moyens corr.	70 €	70 €
<b>Consultation Anniversaire - votre révolution solaire - 1h00</b> Suite à la consultation complète, analyse de votre année anniversaire + moyens correctifs	70 €	70 €
<b>Consultation Enfant - 1h00</b> Analyse du thème natal de votre enfant + moyens correctifs	70 €	70 €
<b>Synastrie avec votre enfant - 1h00</b> Analyse des forces et des défis entre votre enfant et vous + conseils sur les moyens correctifs	70 €	70 €
<b>Synastrie avec votre partenaire - 1h00</b> Analyse des complémentarités et des défis avec votre partenaire + moyens correctifs	70 €	70 €
<b>Yagya - 1 rituel védique - 1h15 - en collectif / en individuel</b> Moyen correctif pour 1 planète astrologique à soutenir, à exalter dans le thème natal	45 € / 80 €	
<b>Yagya - 9 rituels védiques - 1h15 - en collectif / en individuel</b> Moyen correctif pour 9 planètes astrologiques sur 9 jours. Travail profond sur le thème natal	315 € / 630 €	
<b>AYURVEDA</b>	<b>Présentiel</b>	<b>En ligne</b>
<b>Bilan ayurvédique - 1h00</b> - Analyse de votre hygiène de vie + conseils selon vos besoins	70 €	70 €
<b>Cuisine ayurvédique - 2h00</b> - 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 €	
<b>Cure ayurvédique</b> (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 €	
<b>Massage Parent(s)-Bébé - 1h30</b> - Les parents apprennent à transmettre tout en douceur, le confort et la détente à leur bébé selon un protocole défini	100 €	
<b>Atelier/ Conférence/ Yoga enfant</b>	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](http://shantiparis.fr)

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

[shanti-yoga-ayurveda.fr](http://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

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

## AYURVEDA - FORMATIONS

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

## ATELIERS ET SÉJOUR EN INDE

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

[shantiparis.fr](http://shantiparis.fr)

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

[shanti-yoga-ayurveda.fr](http://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](http://shantiparis.fr)

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

[shanti-yoga-ayurveda.fr](http://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](mailto:contact.shantiparis@gmail.com)

[shantiparis.fr](http://shantiparis.fr) / [shanti-yoga-ayurveda.fr](http://shanti-yoga-ayurveda.fr)