



**ÉCOLE PURNA YOGA
et TRADITION VÉDIQUE**
PROGRAMME
2025-2026

Karine et Amir ZACRIA



et

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 kalāi**. 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 **yajña** (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 l'accompagner sur son chemin.

« **Toute la vie est Yoga** »

- **Sri Aurobindo** -

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

YOGA - YOGATHÉRAPIE	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)	450 €	
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 (voir page suivante)	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 +1 €/km/aller et Paris +20 € / 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 YAJÑA	Présentiel	En ligne
Jyotish Complet - 1h30 Analyse de tout votre thème natal + conseils sur les moyens correctifs	100 €	100 €
Jyotish Suivi - 1h00 Suite au Jyotish Complet, approfondir avec vos questions + conseils sur les moyens correctifs	70 €	70 €
Jyotish Année en cours - Révolution solaire - 1h00 Suite au Jyotish complet, analyse de l'année en cours + conseils sur les moyens correctifs	70 €	70 €
Jyotish Enfant - 1h00 Analyse du thème natal de votre enfant + conseils sur les moyens correctifs	70 €	70 €
Synastrie avec votre enfant - 1h00 Analyse des forces et des défis avec votre enfant + 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 €
Yajña - 1 rituel védique - 1h15 - en collectif / en individuel Moyen correctif pour 1 planète astrologique à soutenir, à exalter dans le thème natal	45 € / 80 €	
Yajña - 9 rituels védiques - 1h15 - en collectif / en individuel Moyen correctif pour 9 planètes astrologiques sur 9 jours. Travail profond sur le thème natal	315 € / 640 €	
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 rasa, 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 (voir page suivante)	À partir de 880 €	
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**



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

08 ou 11 juillet 2025

05, 08 ou 19 août 2025

08 ou 16 septembre 2025

Dates de début

21 novembre 2025

Prochaine dates mars 2026

Nous contacter pour d'autres dates, selon disponibilité



COURS DE YOGA EN LIGNE

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.

En ligne - mardi 10h00-11h30 et jeudi 18h30-20h00 (à partir du 09 septembre 2025)

YOGA - STAGES ET FORMATIONS

Yoga nidra - formation	16-17 août 2025 (en ligne)	210 €
Purna Yoga - séminaire d'été	23-27 août 2025 (17)	505 €
Yoga nidra - formation	29-30 novembre 2025 (en ligne)	210 €
Post-formation yoga	Décembre 2025 (91)	Nous contacter
Yoga nidra - formation	21-22 mars 2026 (en ligne)	210 €
Yoga et santé des membres	11-12 avril 2026 (17)	210 €
Gestion du stress par les méthodes de relaxation	En individuel	Nous contacter
Yoga des yeux	En individuel	Nous contacter
Educateur de santé yoga-ayurvēda	En individuel	Nous contacter
Enseignants de Yoga - formation	Nouveau cycle	nous contacter

AYURVEDA - FORMATIONS

Marma(m)s - points vitaux indiens	28-31 août 2025 (17)	505 €
--	----------------------	-------

ILE-DE-LA-RÉUNION

Soirée Astrologie Védique	10 octobre 2025 (97)	Inscription auprès d'Association Réunionnaise de Yoga (ARY)
Initiation au yoga des sens - Éveiller nos perceptions	11-12 octobre 2025 (97)	
La conscience de l'Être dans son potentiel intégral	13-17 octobre 2025 (97)	
Le yoga intégral de Sri Aurobindo	18-19 octobre 2025 (97)	
Cours individuels et formations	25 sept. au 01 nov. 2025 (Île-de-la-Réunion)	Sur rendez-vous

INDE

Séjour Yoga, Ayurvéda et Jyotish	27 déc. 2025-02 jan. 2026 (Pondichéry)	570 €
Yogathérapie - Anna mayam	04-10 jan. 2026 (Pondichéry)	825 €
Massage ayurvédique Abhyanga - massage indien et Marma(m)s - points acupressions indiens	19-30 janvier 2026 (Pondichéry)	925 €
Séjour Yoga, Ayurvéda et Jyotish	15-21 février 2025 (Pondichéry)	570 €
Découverte des temples et immersion dans le Sud de l'Inde	23 février-07 mars 2026 (Tamil Nadu)	1950 €
Cours individuels et formations	15 déc. 2025 au 20 février 2026 (Pondichéry)	Sur rendez-vous

ATELIERS ET SOIRÉES

Soirée de Yoga - Présentiel et virtuel (méditation, conférence et échange)	19 sept., 28 nov. 2025 27 mars, 12 juin 2026 18h30-21h (17)	Dons à partir de 5 €/soirée
Soirée de Yoga (méditation, conférence et échange)	Décembre 2025 (91)	Nous contacter
Cuisine indienne	08 mai 09h00-15h00 (17)	65 € ou repas 15 €

CURE AYURVÉDIQUE

Bien-être de l'Inde

en Charente-maritime (17)

4 jours/3 nuits : 08-11 juillet 2025 4 jours/3 nuits : 11-14 juillet 2025 6 jours/5 nuits : 11-16 juillet 2025	6 jours/5 nuits : 05-11 août 2025 4 jours/3 nuits : 08-11 août 2025 6 jours/5 nuits : 08-13 août 2025 4 jours/3 nuits : 19-22 août 2025	À partir de 880 €
4 jours/3 nuits : 08-11 septembre 2025 4 jours/3 nuits : 16-19 septembre 2025	4 jours/3 nuits : 21-24 novembre 2025 6 jours/5 nuits : 21-26 novembre 2025	À partir de 980 €

Nous contacter pour d'autres dates, selon disponibilité

**DEMANDE ENTREPRISE - FORMATION À LA CARTE - AUTRES
NOUS CONTACTER PAR EMAIL OU PAR TÉLÉPHONE**

shantiparis.fr

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

shanti-yoga-ayurveda.fr

NOUS RENCONTRER

Retour des Terriens - La Motte d'Aubert (17)



à Saint-Saturnin-du-Bois (17)

toute l'année sur rendez-vous

Atlantique Zen - St-Jean-de-Mons (85)



BOUTIQUE

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



SOINS ET COURS INDIVIDUELS

Amir : Yoga, Yogathérapie, Nidra yoga, Marmathérapie, Soins et Massage ayurvédique, formations (0626463855)

Karine : Astrologie védique/jyotish, Bilan ayurvédique, Yagya, Cuisine indienne (0686924412)

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