

PARIS

CHARENTE-MARITIME INDE



# ÉCOLE PURNA YOGA et TRADITION VÉDIQUE

## PROGRAMME 2026

### Karine et Amir ZACRIA





# 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.

*Il continuent de transmettre l'enseignement d'Ajit et Selvi SARKAR, Disciples de Mère et de Sri Aurobindo.*





# Qui sommes-nous ?

**Amir ZACRIA** : Né en 1980, il suit depuis l'enfance l'enseignement du **varma kalai** (art martial des points vitaux du sud de l'Inde) qu'il apprend auprès de son père. Il transmet cet art à des enfants dès l'âge de 9 ans, et à des adultes à ses 15 ans. À 17 ans, il part 3 mois en Inde, pour suivre l'enseignement du maître Thirugnanasambantham qui lui offre une sadhana de maître à disciple.

En 1999, Ajit et Selvi Selvi SARKAR (anciens élèves de l'Ecole Internationale d'Education Sri Aurobindo - Pondichéry) à Soleil d'or (Paris), le forment aux techniques de **yoga**, à l'**ayurveda**, à la **marmathérapie**, à la **relaxation**, au **yoga nidra** et au **yoga des yeux**.

A partir de 2005, il suit l'enseignement en **yoga et anatomie** (Blandine CALAIS-GERMAIN), en **yogathérapie** (Dr Lionel Coudron, puis Dr Natesan Chandrasekaran/Bernard Bouanchaud, et en **ayurveda** avec S. PARALATH. En 2010, il obtient son diplôme d'éducateur sportif et continue son parcours en yogathérapie et chant védique. Il forme depuis plus de 15 ans : **des professeurs de hatha yoga, de yoga niddā et de yoga des yeux, ainsi que des masseurs/ses ayurvédiques et des marmathérapeutes.**

Il partage son temps entre les formations, les soins individuels, les cours réguliers et retourne tous les ans en Inde pour continuer à se nourrir de ses origines.

**Karine BROSSARD ZACRIA** : Née en 1982, elle découvre les arts ancestraux indiens en **2010**, avec le **massage Shantala** pour les **bébés**, auprès de Selvi SARKAR (École Internationale de Sri Aurobindo - Pondicherry). En **2011**, elle commence à suivre les enseignements d'Ajit SARKAR (École Internationale de Sri Aurobindo - Pondicherry), pour apprendre le **massage ayurvédique, l'ayurveda**, et par la suite, pour devenir **enseignante de yoga** (formation sur 3 ans). À partir de **2013**, elle part régulièrement en **Inde** pour continuer à apprendre, et s'enrichir de ces valeurs authentiques.

En **2015**, elle explore la **naturopathie** avec le CENATHO afin de mieux comprendre les complémentarités entre l'Inde et l'Occident (Karine est certifiée par la FENA). Elle reçoit également les enseignements de Bernard BOUANCHAUD en **yoga**, ainsi que ceux du Dr Natesan CHANDRASEKARAN en **yogathérapie**. Elle approfondit l'étude de l'ayurveda et de la prise de pouls (**nadi pariksha**) avec Jens KEYGNAERT. C'est avec lui également, et Sophia GOMIS, qu'elle démarre le **chant védique**.

**Aujourd'hui**, elle développe le **Jyotiṣa** (l'astrologie indienne), art sacré transmis par François LELEU, qui apporte un autre regard sur la vie, celui du Karma et du Dharma. Enfin, elle partage la **cuisine indienne** lors des stages et des cures ayurvédiques.

Avec une grande gratitude envers ces traditions anciennes et ses enseignants, Karine propose des **conférences**, des **ateliers** et des **consultations** en **astrologie indienne**, des **bilans** personnalisés lors des **cures ayurvédiques**, et des cours de cuisine indienne. Elle intervient également au sein des formations proposées par Amir ZACRIA.





# Nos Activités

- Nos soins individuels sur rendez-vous (ayurvédha, yoga, yoga des yeux,...)	5
- Astrologie indienne/védique/Jyotiṣa.....	6
- Yajña (rituel planétaire - moyens correctifs).....	7
- Paris (cours collectifs et individuels, ateliers, stages et formations) <ul style="list-style-type: none"><li>• Pratique des techniques de Yoga selon les Vedas (Yoga-Ayurveda-Jyotiṣa)...</li><li>• Yogathérapie - base de la pratique.....</li><li>• Yoga nidrā - le sommeil yogique (présentiel et virtuel).....</li><li>• Accueillir l'été à travers les Veda.....</li><li>• Yoga et marma(m)s.....</li><li>• Cours de Yoga (asana-pranayama).....</li><li>• Soirées aux couleurs de l'Inde (conférence).....</li><li>• Cours Individuels à Paris (sur rendez-vous).....</li></ul>	8
- Enseignants de yoga et Post-formation d'enseignants de yoga.....	10
- Cures ayurvédiques.....	11
- Charente-Maritime (ateliers, stages et formations) <ul style="list-style-type: none"><li>• Cours de yoga suivi de questions-réponses (présentiel et virtuel).....</li><li>• Yoga et santé des membres.....</li><li>• Cuisine indienne et ayurvédique.....</li><li>• Purna Yoga - stages yoga intégral été.....</li><li>• Yogathérapie - anna mayam.....</li><li>• Gestion du stress par les méthodes de relaxation et le Yoga.....</li><li>• Yoga des yeux - Dristi Vardhanam formation.....</li></ul>	12
- En ligne (cours, ateliers et formations) <ul style="list-style-type: none"><li>• Yoga cours collectif en ligne.....</li><li>• Cours de yoga suivi de questions-réponses (en ligne et présentiel)....</li><li>• Yoga nidrā - le sommeil yogique (en ligne et présentiel).....</li></ul>	13
- Ayurveda (formations/ateliers en massage abhyanga et marmathérapie).....	14



## Boutique (Nos catalogues sur demande par email)

- Livres de Mère et de Sri Aurobindo,.....	15
- Huiles et crèmes ayurvédiques.....	18
- Accessoires de yoga, cadeaux indiens,.....	19
- Kalamkari (art pictural millénaire).....	21



# Ayurveda et Yoga - rendez-vous individuels

AYURVEDA		Présentiel	En ligne
	<b>Massage Abhyanga - 1h00 + steam box</b>	(Amir ZACRIA)	83 €/113€
	<b>Massage Marmathérapie - 1h30 + steam box</b>	(Amir ZACRIA)	110 €/140 €
	<b>Swedhana/Steam box</b> : Caisson de sudation ayurvédique	(Amir ZACRIA)	60 €
	<b>Bilan ayurvédique - 1h00</b> : Analyse de votre hygiène de vie + conseils (Karine ZACRIA)		70 €
	<b>Journée "Bien-Être de l'Inde"</b> (1 journée) : 3 soins ayurvediques et déjeuner (bio) aux saveurs indiennes (Amir ZACRIA et Karine ZACRIA)		223 €
	<b>Cuisine indienne et ayurvédique - 2h00</b> : Apprendre à cuisiner selon les principes de l'Ayurveda, avec les 6 saveurs, les rasa, selon les saisons et la constitution ayurvédique (Amir ZACRIA et Karine ZACRIA)		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 (voir p.8) (Amir ZACRIA et Karine ZACRIA)	À partir de 980 €	

## YOGA - YOGATHÉRAPIE

YOGA - YOGATHÉRAPIE		Présentiel	En ligne
	<b>Cours collectifs privés de yoga -1h30 à partager</b>	(Amir ZACRIA)	120 € 105 €
	<b>Yogathérapie</b> : Construction d'une pratique de yoga personnalisée selon les besoins et le temps minimum quotidien demandé. Ces conseils individualisés s'appuient sur les outils du yoga (postures, respirations, mantra...) et s'adaptent à tous les objectifs qu'ils soient physiques, émotionnels, mentaux et spirituels (Amir ZACRIA)	70 €	70 €
	<b>Yoga Nidrā</b> : Relaxation guidée qui emmène vers un état de détente profond (Amir ZACRIA)	70 €	70 €
	<b>Yoga des yeux</b> : Exercices yogiques spécifiques pour les yeux afin de soutenir la vue (Amir ZACRIA)	70 €	70 €
	<b>Shankprakshalana</b> - Nettoyage yogique (pour 1 à 2 personnes) (Amir ZACRIA)	450 €	
	<b>Jala neti kriya</b> (nettoyage ORL) : Nettoyage des cavités nasales et des sinus par l'eau contre la pollution/poussière/pollen et pour le Prānāyāma (Amir ZACRIA)	70 €	

## NOS AUTRES ACTIVITÉS

NOS AUTRES ACTIVITÉS		Présentiel	En ligne
	<b>Varma Kalai</b> - Art martial des points vitaux (Amir ZACRIA)	60 €	60 €

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

**Amir ZACRIA 06.26.46.38.55 / Karine ZACRIA 06.86.92.44.12**

# Astrologie Indienne - rendez-vous individuels

C'est l'étude du **placement des astres**, et des influences planétaires **lors de votre naissance**, ainsi qu'au cours de votre vie. Les grands sages indiens avaient perçu naturellement que cet art permettait de se découvrir, de **mieux se connaître**, d'appréhender le **Karma et le Dharma** au cours de notre vie, et ainsi de nous rapprocher de notre être profond. Vous pouvez retrouver aussi les termes astrologie védique ou jyotiṣa.



## JYOTIṢA (ASTROLOGIE INDIENNE)

Présentiel ou en ligne

<b>Complet - 1h30 :</b> Analyse de votre thème natal, de vos talents et de vos défis + conseils sur les moyens correctifs (Karine ZACRIA)	100 €
<b>Suivi - 1h00 :</b> Suite au Jyotiṣa complet, approfondir avec vos questions + conseils sur les moyens correctifs (Karine ZACRIA)	70 €
<b>Année en cours - Révolution solaire - 1h00 :</b>  Suite au Jyotiṣa complet, analyse de l'année en cours avec ses défis (Karine ZACRIA)	70 €
<b>Enfant - 1h00 :</b> Analyse du thème natal de votre enfant, de ses talents et ses défis + conseils sur les moyens correctifs (Karine ZACRIA)	70 €
<b>Synastrie avec votre enfant - 1h00 :</b> Analyse des forces et des défis avec votre enfant + conseils sur les moyens correctifs (Karine ZACRIA)	70 €
<b>Synastrie avec votre partenaire - 1h00 :</b> Analyse des complémentarités et des défis avec votre partenaire + conseils sur les moyens correctifs (Karine ZACRIA)	70 €

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



Les Navagraha



# Yajña - Moyens Correctif en Jyotiṣa



Le **Yajña** est un moyen correctif du Jyotiṣa (astrologie indienne) qui signifie « action parfaite ». Le but est de soutenir la personne sur son chemin de vie. C'est un rituel védique, composé de chants en sanskrits et de mantra, qui **permet d'accompagner sur le plan spirituel**. Il est relié aux 9 planètes de l'astrologie indienne en utilisant le feu comme support méditatif. Ainsi, **les 5 sens sont sollicités durant ce travail**, ce qui permet de nourrir notre constitution ayurvédique sur le plan physique, émotionnel, mental et spirituel **à travers les 5 éléments** que l'on retrouvent en ayurveda: **Éther, Air, Feu, Eau et Terre**.

Le Yajña dure 1 heure en individuel jusqu'à 1h15 en collectif, et peut s'effectuer à distance ou en votre présence en Charente-Maritime.

## YAJÑA (PLUS DE DÉTAILS SUR NOTRE SITE)

**En Groupe**    **En Solo**

### Yajña - 1 rituel védique - 1h15 - en ligne ou présentiel

Moyen correctif pour 1 planète

45 €    80 €

### Yajña - 9 rituels védiques - 1h15 - en ligne ou présentiel

Moyen correctif pour 9 planètes sur 9 jours. Travail profond sur le thème natal

315 €    640 €

**Planning détails sur le site : Cycle A** - 03 février au 03 avril 2026 / **Cycle B** - 07 avril au 01 juin 2026

En Charente-Maritime, autres lieux nous contacter **Karine ZACRIA 06.86.92.44.12**





# Paris - Cours et Stages

## Pratique des techniques de Yoga selon les Veda (Yoga-Ayurveda-Astrologie indienne)

Comprendre la sagesse des Veda à travers les enseignements ancestraux de l'Inde

**14-15 février 2026** (170 €)

**Amir ZACRIA et Karine ZACRIA** - Paris 14ème

## Yogathérapie - base de la pratique

Comprendre la yogathérapie à travers l'enseignement du Yoga, les techniques, la prise en charge individuelle, et comment mettre en place une routine au quotidien.

**11-12 avril 2026** (170 €)

**Amir ZACRIA** - Paris 14ème



## Yoga nidrā - le sommeil yogique

Cette formation a pour but de transmettre les connaissances fondamentales du yoga nidrā, structurées et étayées afin de s'approprier des outils pour expérimenter la détente. Elle permettra également d'être capable de guider une ou des personnes vers leur « espace de détente. » Les bases acquises, chacun pourra solliciter sa créativité pour guider une séance en fonction de la demande qui lui sera faite ou de ses observations.

**23-24 mai 2026** (210 €)

**Amir ZACRIA** - Paris 14ème ou en ligne

## Accueillir l'été à travers les Veda

2 jours pour pratiquer selon les principes du yoga, de l'ayurveda et de l'astrologie indienne pour se réaliser et préparer le solstice d'été.

**20-21 juin 2026** (170 €)

**Amir ZACRIA et Karine ZACRIA** - Paris-14ème



## Yoga et marma(m)s

Comprendre la pratique énergétique du yoga et les liens avec les marma(m)s (points réflexes ayurvédiques).

**19 avril 2026** (110 €) possibilité de participer uniquement au cours de yoga de 17h00-18h30 (20 €)

**Amir ZACRIA** - Paris-14ème

## Cours de Yoga (āsana-prānāyāma)

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... Nombre de places limité.



**Les Dimanches 15 février, 12 et 19 avril, 24 mai et 21 juin 2026** 17h00-18h30 (20€/cours)

**Amir ZACRIA** - Paris-14ème



# Paris - Soirées et Cours Individuels

## Soirées aux couleurs de l'Inde

### - **Astrologie indienne** (Samedi **14 février 2026** 19h00-20h30) :

Appelée aussi Jyotiṣa ou astrologie védique, cet art ancestral étudie le placement des astres lors de notre naissance, ainsi qu'au cours de notre vie. Les grands sages indiens avaient perçu que nous pouvions apprendre à mieux nous connaître à travers eux, et ainsi appréhender le Karma et le Dharma que nous incarnons. Le but étant de nous rapprocher de notre être essentiel, notre Soi profond. Enfin, des moyens d'action existent pour nous entreprendre et agir sur notre vie.



### - **Yoga et Yogathérapie** (Samedi **11 avril 2026** 19h00-20h30) :

La yogathérapie, c'est une façon d'utiliser le yoga pour aider à aller mieux, que ce soit physiquement ou mentalement. Ses techniques sont adaptées au besoin de chacun. Le yogathérapeute regarde l'être dans sa globalité, et détermine des objectifs établis entre lui et le demandeur. En proposant une pratique quotidienne, cela offre un chemin complet vers un bien-être qui dure.



### - **Prāṇa chikitsa** (Samedi **23 mai 2026** 19h00-20h30) :

Ou thérapie par le prāṇa, vient du yoga et de l'ayurveda. Le but est de remettre en ordre l'énergie vitale/prāṇa (souffle, énergie, force de vie) qui circule dans des canaux/les nāḍī, et joue un rôle sur notre santé physique, émotionnelle et mentale. Si ça coince quelque part, si le flux est faible, on peut avoir des troubles. La Prāṇa Chikitsa essaie de relancer ce flux avec différentes techniques.

### - **Le Yoga et les Yoga** (Samedi **20 juin 2026** 19h00-20h30) :

Le yoga, c'est avant tout chercher à connecter le corps, le souffle et l'esprit pour trouver un équilibre intérieur et mieux se connaître. On utilise des techniques comme les postures, la respiration, la méditation et une certaine façon de vivre. Avec le temps, différentes écoles et méthodes de yoga sont nées et autant de façons d'atteindre cette harmonie. Et vous quelle est votre méthode ?



Gratuit sur inscription par email [contact@shanti-yoga-ayurveda.fr](mailto:contact@shanti-yoga-ayurveda.fr)

**Amir ZACRIA et Karine ZACRIA** - Paris-14ème

## Cours Individuels à Paris (sur rendez-vous)

**Amir ZACRIA** (yoga, yogathérapie, soins ayurvédiques et marmathérapie, nidrā, yoga des yeux, formation)

**Karine ZACRIA** (Astrologie indienne, bilan ayurvédique, yajña)

**12-17 février, 09-14 avril, 21-26 mai, 18-23 juin 2026** Nombre de places limité

**Amir ZACRIA et Karine ZACRIA** - Paris-14ème ou à domicile (en Charente-Maritime et en ligne, le reste de l'année)



# Formation d'Enseignants de Yoga



**BUT :** Formation et perfectionnement des techniques de yoga, de la pensée et de la culture indienne :

- Des cours pratiques pour maîtriser les techniques de yoga :  
āsana, kriyā, prānāyāma, pratihāra, dhyāna, dhāranā, mūdra, bandha, mantra, drishti, nidrā, bhāvana, techniques à effets relaxants, dynamisants, harmonisants  
 sphère énergétique : vayu, chakra, agni, nādī, prāṇa,...
- Des cours pédagogiques pour comprendre les adaptations, effets et progressions des techniques de yoga
- Des cours d'anatomie pour une meilleure compréhension des mécanismes du corps
- Des conférences sur la philosophie du yoga, la pensée et la culture indienne

## ENSEIGNANTS DE YOGA Paris

3 ans/500 heures - cycle 1 Promotion 2026-2027

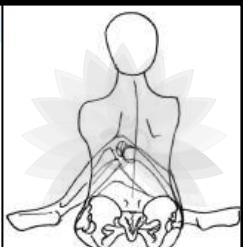
5 Week-ends	Novembre 2026 à Mai 2027 (samedi 09h00-18h30 et dimanche 09h00-18h30) à Paris
2 Séminaires	5 jours - Février 2027 (09h00-17h30) à Paris 5 jours - Juillet 2027 (09h00-17h30) en Charente-Maritime (17)
Coût de la Formation	1975 € / an + pension pour les séminaires (Echelonnement des paiements dans l'année)
	Formation en Charente-maritime ou à la carte nous contacter

## POST-FORMATION D'ENSEIGNANTS DE YOGA

(ouvert à tous les professeurs issus du cursus de l'École Shanti - yoga, ayurveda et culture indienne)

**Retrouver l'esprit de groupe autour de l'enseignement du Purna Yoga**

Sur une journée, questions (envoyées en amont par email) sur votre sadhana, votre enseignement, la pédagogie, ... Pratique de la méditation, des mantra et séance d'āsana-prānāyāma, conférence sur un ou plusieurs thème(s) selon les questions reçues.



**18 avril 2026** (110 €)

**Amir ZACRIA** - Région Parisienne (91)



# Charente-Maritime - Cures et Ateliers

## Cures ayurvédiques

Un temps pour soi, une déconnexion pour prendre du recul sur tous les aspects de votre vie, et ainsi mettre en action vos potentiels de régénération, grâce aux puissants outils des Veda. Adapté à tous/tes. Dates sur le site.



### La cure comprend :

**Bilan ayurvédique, Nādī pariksha, Massage Abhyanga, Soin localisé, Swedhana (steam box),  
Yogathérapie, Astrologie indienne, Yajña (rituel védique), Cours de cuisine indienne (bio).**

### Conseils

### Les options possibles (non exhaustives):

**Sirodhara** Écoulement d'un fil let d'huile sur le front pour apaiser le mental

**Yoga des Yeux** Exercices adaptés et soins yogiques pour les yeux

**Yoga Nidrā** Relaxation guidée qui emmène vers un état de détente profond

**Jali Neti** Nettoyage yogique de la sphère ORL

**Shankprakshalana** Nettoyage yogique de tout le tube digestif

**Ayurveda** Cours explicatif sur la médecine ancestrale indienne...

Pour 1, 2, 3 personne(s) à chaque session:

4 jours/3 nuits ou 6 jours/5 nuits où vous êtes pris en charge totalement

Dates démarrage de cure - **06 février, 20 mars, 24 avril, 15 mai ou 26 juin 2026** (à partir de 980 €)

Nous contacter pour d'autres dates, selon disponibilités, détails sur notre site



## Cours de yoga suivi de questions-réponses

autour du yoga et des traditions védiques

**Les Dimanches 10h00-12h30**

**01 février, 08 mars et 03 mai 2026** (15 €/atelier)

**Amir ZACRIA et Karine ZACRIA** - Saint-Saturnin-du-Bois (17) ou en ligne

Nombre de places limité - inscription [contact@shanti-yoga-ayurveda.fr](mailto:contact@shanti-yoga-ayurveda.fr)



## Cours de yoga suivi de questions-réponses

autour du yoga et des traditions védiques

**Les Dimanches 10h00-12h30 01 février, 08 mars et 03 mai 2026** (15 €/atelier)

**Amir ZACRIA et Karine ZACRIA** - Saint-Saturnin-du-Bois (17) ou en ligne

## YOGA ET BIEN-ÊTRE DES MEMBRES - OUVERT À TOUS

Ce séminaire enseigne à travers le Yoga Intégral, les fonctionnements des membres inférieurs et supérieurs, et les moyens de maintenir leur équilibre. Nous apprendrons par ces méthodes comment ménager au mieux nos 6 articulations à travers le temps .

**04-05 avril 2026** (210 €) / **Amir ZACRIA** - Saint-Saturnin-du-Bois (17)



## Cuisine indienne et ayurvédique

Science des épices, des goûts, 1 journée autour de la cuisine indienne

**Vendredi 08 mai** 09h00-15h00 (60€)

**Amir ZACRIA et Karine ZACRIA** - Saint-Saturnin-du-Bois (17)

## PURNA YOGA - STAGE YOGA INTÉGRAL ÉTÉ - OUVERT À TOUS

Pratique intensive de la méditation, bandha, kriyā, sūrya namaskār, āsana et conférence sur le thème « La Transformation » selon la sagesse indienne.

**04-08 juillet 2026** (505 €)

**Amir ZACRIA et Karine ZACRIA** - Saint-Saturnin-du-Bois (17)



## Yogathérapie - Anna mayam

Elle utilise tous les outils du yoga dans le but d'améliorer l'état de bien-être physique de chacun/e. Vous étudierez le corps ostéo-articulaire et musculaire (anna mayam) ainsi que tous ses troubles possibles. Vous expérimenterez tous les outils de la yogathérapie pouvant (r)établir un bien-être sur le corps physique. Vous apprendrez à dessiner et construire une séance personnalisée selon les besoins et le temps défini par l'élève.

Pratique intense durant les 6 jours de séminaire.



Cycle de 4 semaines pour aborder les 5 mayams ou maya kosha (anna, prāṇa, mano, vijñāna et ānanda) en yogathérapie. (Ouvert aux professeurs de yoga diplômés)

**11-16 juillet 2026** (850 €)

**Amir ZACRIA** - St-Saturnin-du-Bois (17)

## Gestion du stress par les méthodes de relaxation et le Yoga

Vous étudierez et expérimenterez différentes techniques pour détendre et relaxer une personne/ un groupe d'élève. Vous apprenez les effets pour chacune, et discernerez celle qui est la plus adaptée selon les besoins demandés.

**Formation individuelle** (nous contacter) / **Amir ZACRIA** - (17) ou à la demande





# Nos Autres Formations

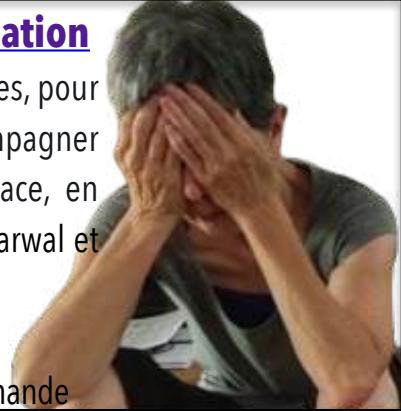


## **Yoga des yeux - Dristi Vardhanam formation**

Le yoga propose des exercices et des soins yogiques, pour les yeux. Le but est d'acquérir des outils pour accompagner l'évolution de la vue à travers le temps et l'espace, en s'appuyant sur les méthodes du Dr Bates, du Dr Agarwal et la tradition du yoga.

**Formation individuelle** (nous contacter)

**Amir ZACRIA** - St-Saturnin-du-Bois (17) ou à la demande



## En Ligne - Cours et Formations



### **Cours de yoga en ligne**

Séances adaptées selon la condition physique, vitale et mentale de chaque élève par la pratique des kriyā, bandha, prāṇāyāma, 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, adaptés à chacun/e.

**Les Mardis 10h00-11h30 avec Karine Z. / Les Jeudis 18h30-20h00 avec Amir Z.**

(15 €/cours ou annuel) - en ligne

### **Cours de yoga suivi de questions-réponses**

autour du yoga et des traditions védiques

**Les Dimanches 10h00-12h30**

**01 février, 08 mars et 03 mai 2026** (15 €/atelier)

**Amir ZACRIA et Karine ZACRIA** - en ligne ou Saint-Saturnin-du-Bois (17)



### **Yoga nidrā - le sommeil yogique**

Cette formation a pour but de transmettre les connaissances fondamentales du yoga nidrā, structurées et étayées afin de s'approprier des outils pour expérimenter la détente. Elle permettra également d'être capable de guider une ou des personnes vers leur «espace de détente». Les bases acquises, chacun pourra solliciter sa créativité pour guider une séance en fonction de la demande qui lui sera faite ou de ses observations.

**23-24 mai 2026** (210 €) / **Amir ZACRIA** - en ligne ou Paris 14ème



# Ayurveda - Formations et Ateliers

L'ayurveda est basée sur le concept unitaire de l'être humain. Selon la pensée indienne, l'homme doit chercher à maintenir l'équilibre et l'harmonie entre ses différents corps : Anna mayam – le corps de nourriture, Prāṇa mayam – le corps de l'énergie vitale, Mano mayam – le corps mental, Vijñāna mayam – le corps de personnalité et Ānanda mayam – le corps de félicité.

Le massage ayurvédique avec différentes huiles, aide à éliminer le désordre et/ou à maintenir l'ordre entre les enveloppes. Il favorise l'harmonisation des tridosha dans le corps (Vāta – éther et air, Pitta – feu et eau, Kapha – eau et terre), élimine les tensions musculaires et nerveuses, améliore la peau, la circulation, accroît l'énergie vitale (Prāṇa), procure une relaxation, et apporte un bien-être. En Inde, le massage est une hygiène de vie qui commence à la naissance et continue tout au long de la vie.

## **Massage ayurvédique - Abhyanga Formation**

Former des masseurs de tradition ayurvédique capables de prodiguer des soins abhyanga pour maintenir et améliorer une bonne condition physique, apaiser le corps et l'esprit.

**Formation individuelle** (nous contacter)

**Amir ZACRIA** - St-Saturnin-du-Bois (17) ou à la demande



## **Massage indien à l'huile - Abhyanga (Atelier sur rendez-vous)**

Partager un moment de détente et découvrir ces techniques ancestrales (2-12 personnes)

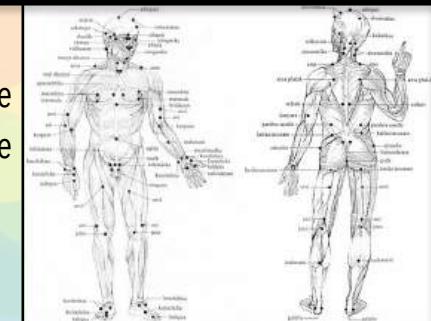
- **Atelier** de 2h30 (250 €) **Amir ZACRIA** - St-Saturnin-du-Bois (17) ou à la demande

## **Marmathérapie - Formation**

Former à la science de la marmathérapie pour maintenir et améliorer une bonne condition physique, la santé, apaiser le corps et l'esprit, ayant une connaissance de sa philosophie.

**Formation individuelle** (nous contacter)

**Amir ZACRIA** - St-Saturnin-du-Bois (17) ou à la demande



## **Massage ayurvédique Marma(m)s - (Atelier sur rendez-vous)**

Découvrir les marma(m)s, leurs spécificités, les localiser, les palper, les stimuler pour mieux faire circuler le prāṇa

- **Atelier** de 2h30 (100€/h) **Amir ZACRIA** - St-Saturnin-du-Bois (17) ou à la demande

## **Éducateur de santé yoga-ayurveda**

Former des éducateurs capables de pratiquer et d'adapter le massage abhyanga selon les besoins et la demande, tout en proposant des conseils pour maintenir une bonne condition physique.

**Formation individuelle** (nous contacter)

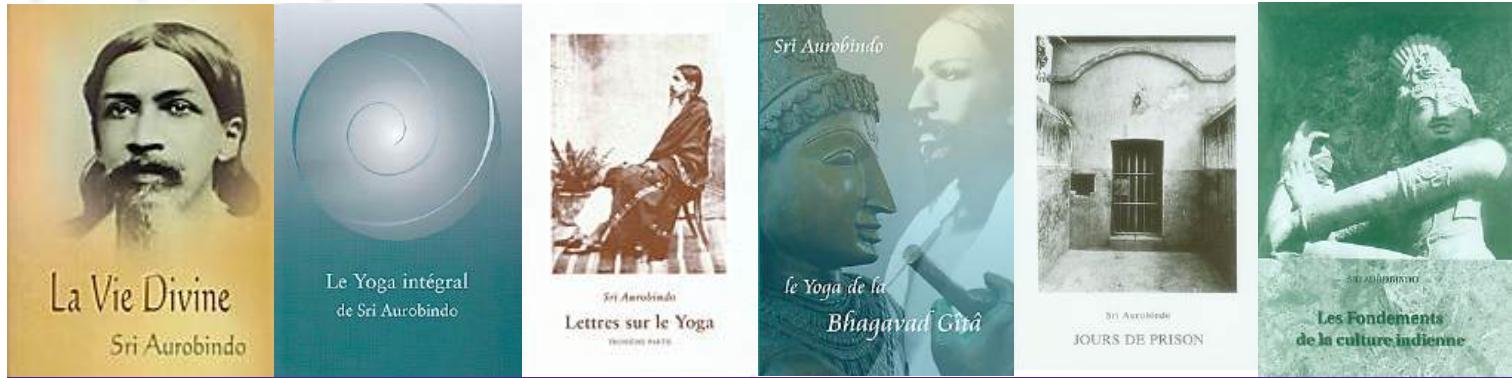
**Amir ZACRIA** - St-Saturnin-du-Bois (17) ou à la demande





# Notre Boutique en Ligne

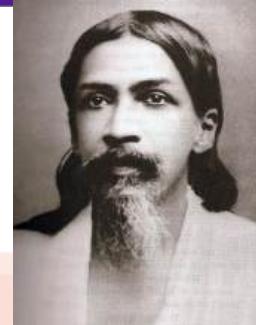
Amir et Karine, vous présentent leurs sélections qu'ils ont lues et utilisées régulièrement : les œuvres de Sri Aurobindo et de Mère, ainsi que des auteurs choisis, des accessoires de yoga, des huiles et des crèmes ayurvédiques, et des objets d'art indien.



## Œuvres de Sri Aurobindo (Catalogue boutique sur notre site)

**« Le but du Yoga est d'ouvrir la conscience au Divin et de vivre de plus en plus dans la conscience intérieure, tout en agissant sur la vie extérieure à partir de cette conscience; d'amener l'être psychique profond au premier plan et, par le pouvoir du psychique, de purifier et de changer l'être afin qu'il soit prêt pour la transformation et uni à la Connaissance divine, à la Volonté divine et à l'Amour divin. »**

- Sri Aurobindo -



Lettres sur le Yoga 2	14€ (-30%)	9,80 €	Vers l'Indépendance	12 €
Lettres sur le Yoga 3,4,5		14 € chaque	L'énigme de ce monde	3 €
Les Bases du Yoga		10 €	Essai sur la Guita	16€ (-20%) 12,80 €
Lumière sur le Yoga		5 €	Les fondements de la culture indienne	16€ (-30%) 11,20 €
La Mère		5 €	La valeur nationale de l'art	12 €
Sri Aurobindo parle de Mère		14 €	La Poésie future	16€ (-25%) 12 €
Le yoga intégral - méthode et pratique		16 €	Commentaire sur la Bhagavad gita	12 €
La vie Divine		50 €	Le yoga de la Bhagavad gita	16 €
La Synthèse des yogas (2 volumes)		36 €	Le secret du veda	16 €
La manifestation supramentale sur la Terre		12 €	Jours de prison	10 €
Aperçus et pensées		3 €	Un rêve	3 €
Le cycle humain		14 €	Poésie	12 €
L'évolution future de l'humanité		12 €	Savitri	12 €
L'idéal de l'unité humaine		14 €	Lettres à Mrinalini	10 €



## Œuvres de La Mère (Catalogue boutique sur notre site)

**« Une vie sans but est une vie sans joie.**

**Ayez tous un but; mais n'oubliez pas que de la qualité de votre but dépendra la qualité de votre vie. Que votre but soit élevé et vaste, généreux et désintéressé; ainsi votre vie deviendra précieuse pour vous-même et pour les autres. »**

- La Mère -



Prières et méditations	16 €	Education (grand)	16 €
Paroles d'autrefois	16 €	Education (petit)	5 €
Belles histoires	10 €	Paroles de la Mère 1, 2, 3	16 € chaque 40 € les 3
Commentaires sur le Dhammapada	10 €	Quelques réponses de la Mère (volume 1 et 2)	16 € chaque 28 € les 2
Notes sur le chemin	16 €	La Mère raconte (2 volumes)	24 €
Entretiens 1929-1931	12 €	La découverte suprême	3 €
Pensées et Aphorismes de Sri Aurobindo	14 €	Les fleurs et leurs messages	25 €
L'enfant idéal	3 €	La signification symbolique des fleurs	70 €
Entretiens 1950-51, 53, 54, 55, 56, 57-58	16 € chaque		
Entretiens 1929-1931	12 €		

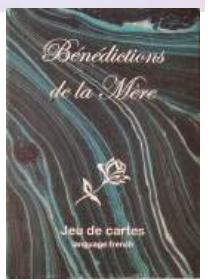
### Oracle - carte de mère

**Bénédictions de la Mère** Les cartes portent l'énergie de l'amour et du soutien de la Mère tant sur le fond que sur la forme.



Les images accompagnant les bénédicitions ont été créées en reliance avec le texte qui l'accompagne. Leurs couleurs particulières ainsi que leurs dessins s'adaptent pleinement au message délivré.

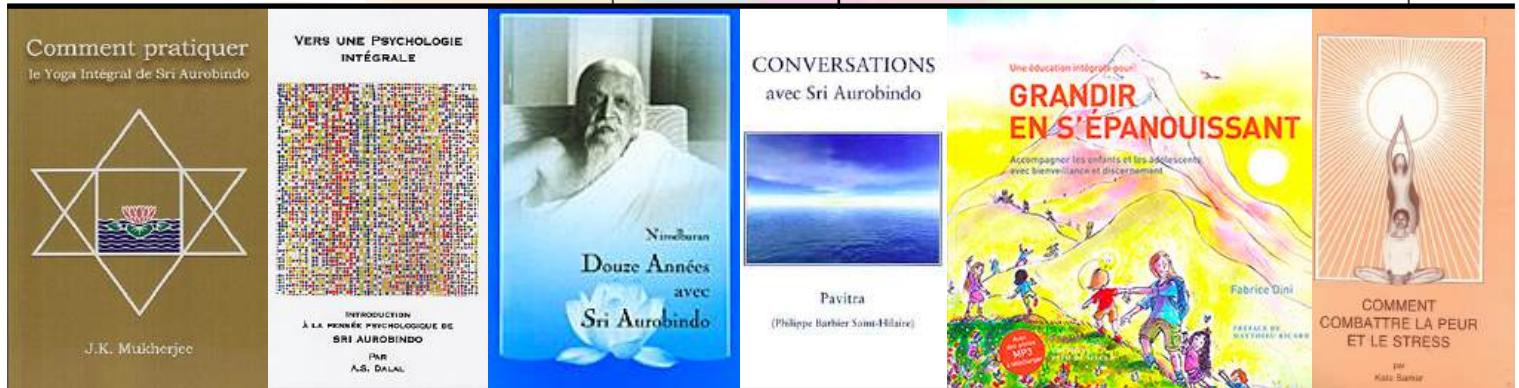
Les paroles de bénédicitions de la Mère (Mirra Alfassa) apportent un regard précieux tel un témoin de nous-même, sans jugement, avec discernement, sur une situation donnée, sur un choix qui nous questionne, sur une guérison ou une transformation.





## Compilations par thème des œuvres de Mère et Sri Aurobindo (Catalogue boutique sur notre site)

Guérir par le Yoga	20 €	Les forces cachées de la vie	10 €
La voie ensoleillée	10 €	La croissance intérieure	10 €
Le yoga et la santé	10 €	Le regard intérieur	10 €
Anthologie de l'amour	5 €	Paroles vivantes	10 €
Une nouvelle éducation pour une nouvelle conscience	12 €	Les pouvoirs intérieurs	10 €
La femme	10 €	Le Yoga du sommeil et des rêves	10 €
Vers l'harmonie intérieure	10 €	Une jeunesse éternelle	10 €
L'être psychique	10 €	Le moi multiple	10 €



## Autres auteurs (Catalogue boutique sur notre site)

Douze années avec Sri Aurobindo - Nirodaran	12 €	Éducation intégrale pour grandir en s'épanouissant - Fabrice Dini	35 €
Entretiens avec Sri Aurobindo - Nirodaran	14 €		
Vers la Psychologie intégrale - AS Dalal	16 €	Comment pratiquer le Yoga Integral de Sri Aurobindo - J.K. Mukherjee	30 €
Conversations avec Sri Aurobindo - Pavitra	12 €		
Sri Aurobindo et le Yoga Intégrale - Kireet Joshi	10 €	Comment combattre la peur et le stress - Kalu Sarkar	10 €

**Catalogue sur demande de tous nos produits de la boutique**  
**contact@shanti-yoga-ayurveda.fr**



# Huiles et Crèmes ayurvédiques



**MAHA NARAYANA TAILAM** - Idéale pour renforcer les muscles, les articulations et les os. Elle peut réduire les inflammations, les maux articulaires et l'arthrite. Spécifique pour les hanches, les genoux et les chevilles.

200ml - **14,90 €**



**MURIVENNA TAILAM** - Idéale pour les coupures et les blessures, soulage la douleurs, l'arthrite, les entorses et les fractures. Elle fournit la force aux muscles, aux articulations, aux ligaments,...

200ml - **14,90 €** / 500ml - **24,90 €**



**PINDA TAILAM** - Idéale pour toutes sortes de troubles du Vāta comme la sécheresse de la peau. Parfaite pour l'abhyanga, les dharā et janu vasti.

200ml - **14,90 €** / 500ml - **24,90 €**

**DHANVATARAM TAILAM** - Adaptée pour tous les doṣa, les maux musculaires, rhumatismaux et nerveux.

200ml - **14,90 €** / 450ml - **24,90 €**

**KSIRABALA TAILAM** - Idéale pour toutes sortes de troubles du Vāta et Pitta, le stress, les massages de la tête et les sirodharā. Il s'agit d'une huile de la tête et du cou qui est anti-inflammatoire, analgésique et anti-rhumatismale, car elle refroidit. Elle est excellente pour le système nerveux.

200ml - **14,90 €** / 450ml - **24,90 €**



**Balaswagandhadi Thailam** - Est recommandée pour les troubles musculo-squelettiques, les troubles articulaires inflammatoires, et l'état de faiblesse générale. Elle contribue à la réduction du stress et favorise une meilleure qualité de sommeil. Adaptée aux enfants.

450ml - **24,90 €**

**KUMKUMADI LEPANA (crème ayurvédique)** - Utilisée pour le massage du visage, pour l'acné et les boutons, les cernes, les pigments, les cicatrices et les vergetures.

15g - **6,00 €**

**BAUME DU TIGRE BLANC** - ORL, piqûre de moustiques, massages hivernaux

**BAUME DU TIGRE ROUGE** - massages pour réchauffer et réduire les tensions

9ml - **5,50 €** / 21ml - **6,50 €**



# Objets indiens et accessoires de Yoga



**MOBILE « ÉLÉPHANT »** - Peint à la main avec des éléphants encordés ensemble, se terminant avec une petite clochette, ce mobile est utilisé pour la décoration d'intérieur. Tous les éléphants sont peints à la main, donc il peut y avoir de petites différences qui rendent chaque mobile spécial. Symboliquement, l'éléphant représente le Dieu Ganesh, fils de Shiva, qui a la capacité de lever les obstacles sur notre chemin, et de protéger les maisons et leurs habitants, en se plaçant à l'entrée de la porte. C'est un cadeau parfait à offrir pour l'arrivée d'un enfant dans la famille ou pour un nouveau lieu de vie.

**10,00 €**



**LOTHA POUR LE JALA NETI** - En acier inoxydable de qualité supérieure, notice d'utilisation en français, efficace pour éliminer les maux de tête, libérer le nez et la gorge, pour toute la santé de la sphère ORL. Permet également de soulager au quotidien, lors de la période saisonnière du pollen.

**30,00 €**



**ENCENSOIR** - En laiton doré avec un manche en bois, il permet de se déplacer en toute sécurité, dans l'ensemble du lieu de vie, afin de le nettoyer en faisant brûler de la sauge, des cônes d'encens, du camphre,....

**30,00 €**



**EYES CUP (COUPELLE POUR LES YEUX)** - Support pour nettoyer et soulager les yeux. Ceci est très utile pour faire un bain d'oeil.

(2 pièces) **4,00 €**



**GRATTE-LANGUE** - En acier inoxydable, il permet de nettoyer la langue efficacement et tout en douceur. En ayurveda, cet outil est un incontournable dans l'hygiène quotidienne. Il fait partie des premiers gestes du matin après le lever.

**6,00 €**



**SUTRA NETI - SATKRIYAS** - Fait partie des Satkriyas (technique de purification de Yoga) dans la famille des Neti. Sutra Neti est une technique avancée de nettoyage nasal en utilisant un fil ou une ficelle de coton avec en partie en cire pour nettoyer les narines. Idéalement, cela doit être appris en présence d'un professeur de yoga pour la ou les premières fois.

**2,00 €**

**ENCENS NAG CHAMPA Agarbatti** - le plus connu et reconnu au monde, une valeur sûre avec son odeur unique.

15ml - **2,50 €/boîte de 12 - 25,00 €**



**SACS EN TISSUS ISSUS DE CHUTE DE SARI INDIEN**

(petit à moyens) **2 € l'un , 10 € les 6**  
(grand à très grand) **3 € l'un , 15 € les 6**

**Détails sur notre boutique en ligne**

**Arrivages réguliers d'objets à chacun de nos voyages**



# Objets indiens et accessoires de Yoga



Tapis de Yoga  
(différents coloris)

25 €



Porte-gourde  
(différents modèles faits main)

10 €



Sac cabas indien  
(différents modèles faits main)

10 €



Porte-monnaie aimant  
(différents modèles faits main)

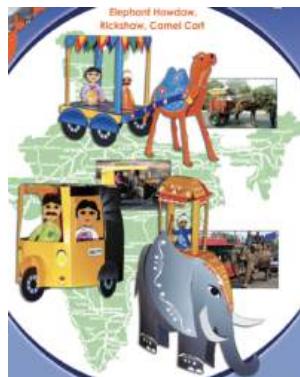
Petit 10 € / Grand 13 €



Petit 5 € / Grand 10 €

Ganesh pooja

10 €



Exotic road of India

10 €



Porte-monnaie  
(différents modèles faits main)

5 €



Carnet de note

(différents modèles faits main)

à partir de 5 €



Pendentif en pierre Mahabalipuram  
(différents modèles faits main)

Petit 5 €



# Kalamkari - Art artisanal et ancestral



**Kalamkari** signifie la plume (de roseau) à la main. Cet art ancestral est transmis de femmes en femmes en Inde. Elles peignent à la main avec des teintures végétales sur de la toile en coton. C'est un travail très minutieux qui nécessite du temps. Le processus de création est aussi intimement lié au temps de lavage et de séchage, et ceci est valable pour chaque couleur ajoutée sur le tissu. Plus le dessin initial est détaillé et complexe, plus l'aboutissement final s'allonge.



Les kalamkari peuvent représenter à la fois des scènes mythiques recueillies dans les Véda tout comme des passages de la vie quotidienne indienne. À cela, s'ajoute de multiples représentations d'arbres de vie et de mandalas, qui sont à la méditation. Enfin, l'artiste nous livre aussi ses propres créations sorties tout droit de son imagination. Apportant une énergie singulière à une pièce de vie, le choix d'un kalamkari pour chacun et chacune n'est pas anodin.

Il trouve sa place à la fois dans les lieux de vie collectifs (cabinet de thérapie, salle de pratique, d'attente ou de rassemblement...etc) et individuels, plus intimes (entrée d'une maison, salon, salle à manger, chambre des enfants, des parents, des invités, atelier de création...etc).

Les kalamkari ont aussi des dimensions différentes, c'est pourquoi il est important de les voir pour se projeter. Enfin, les femmes, créatrices de ces œuvres, sont en marge de la société, leurs ventes leur permettent de vivre au quotidien.



**Différentes tailles - chaque modèle est unique - 1 à 1 1/2 mois pour une toile  
(catalogue de nos Kalamkaris sur demande par email) final**



**Arbre de vie 100x70cm**



**Arbre de vie 80x100cm**



**Arbre de vie 180x110cm**

**Mandala  
110x110cm**



**Mandala  
90x90cm**

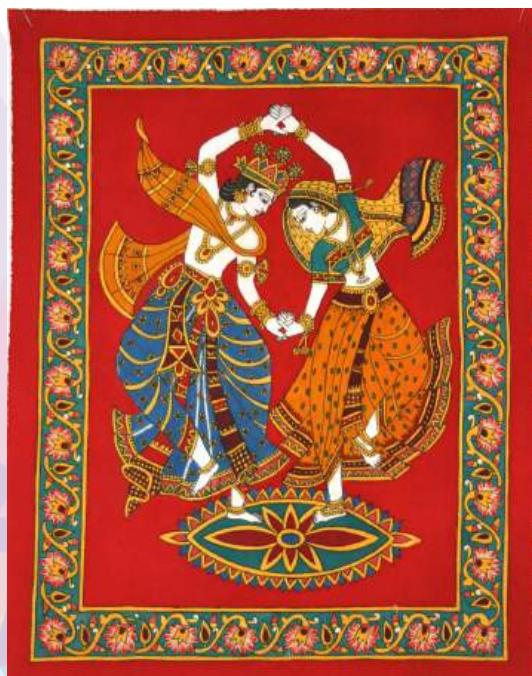


**Paon 135x95cm**

**Surya  
(le soleil)  
70x60cm**



**Danse  
Radha  
Krishna  
100x70cm**



**Scène Védique 65x220cm**

**Différentes tailles - chaque modèle est unique - 1 à 1 1/2 mois pour une toile  
(catalogue de nos Kalamkaris sur demande par email)**



# BON DE COMMANDE - BOUTIQUE

Dénomination :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal

Ville :

Téléphone :

Email :

N° 2026/
DATE :

	Désignation	Prix TTC	Quantité	Total
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
<b>Frais de port en France métropolitaine</b> (autre nous contacter) :				
1 article x 6,25 €		<b>TOTAL</b>		
achat > 120 € offert sauf		<b>FRAIS DE PORT</b>		
+ La vie divine rajouter 10 €		<b>TOTAL TTC</b>		
+ La synthèse du yoga rajouter 10 €				
+ La signification symbolique des fleurs rajouter 10 €		<b>J'ai lu et accepte les CGV</b>		
		<b>SIGNATURE</b>		

Pour commander renvoyer le bon de commande rempli et signé (bien indiquer le titre) par email [contact@shanti-yoga-ayurveda.fr](mailto:contact@shanti-yoga-ayurveda.fr) accompagné du paiement par virement ou passer votre commande sur notre boutique en ligne.



Karine ZACRIA  
32 rue de Thurigny  
17700 St-Saturnin-du-Bois

**RELÉVE D'IDENTITÉ BANCAIRE**  
**IBAN :** FR76 1170 6110 2456 0554 1728 322  
**CODE BIC/SWIFT :** AGRIFRPP817

**[contact@shanti-yoga-ayurveda.fr](mailto:contact@shanti-yoga-ayurveda.fr)**

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

Page 24





# Modalités d'Inscription

## Conférences, ateliers, stages et formations

Les renseignements se font par email sur [contact@shanti-yoga-ayurveda.fr](mailto:contact@shanti-yoga-ayurveda.fr), téléphone au 06.86.92.44.12 ou sur place sur rendez-vous.

Les inscriptions se font sur place ou email ou par courrier dans la limite des places disponibles, et sur liste d'attente après la date limite d'inscription pour chaque activité :

- Cours collectifs : 15 jours avant le cours
- Atelier de quelques heures: 1 semaine avant l'atelier
- Stage et formation de 2 jours ou plus: 4 semaines avant l'événement
- Stage et formation de 4 jours et plus : 6 semaines avant l'événement

## Demande d'interventions/devis

## Conférences, ateliers, stages et formations

Nous intervenons également sur demandes pour transmettre nos enseignements en individuel, ou en groupe, en présentiel et en ligne. Nous pouvons aussi nous déplacer au sein de différentes structures (entreprises, associations, collectifs...) en France et à l'étranger.

Nous pouvons construire ensemble votre projet selon vos disponibilités et les nôtres, et vous proposer un devis. Renseignements par email sur [contact@shanti-yoga-ayurveda.fr](mailto:contact@shanti-yoga-ayurveda.fr), téléphone au 06.86.92.44.12 ou sur place sur rendez-vous.

**Formation en collectif ou en individuel / Cours en entreprise / Yoga Famille  
Atelier /Conférence /Yoga enfant**      (Amir ZACRIA et/ou Karine ZACRIA)

Nous contacter



## **École de yoga et tradition védique**

Yoga, Ayurveda, Astrologie indienne,  
Yoga des yeux, Nidrā, Marma,  
Yogathérapie, Séjour en Inde,  
Cure ayurvédique, Boutique

**32 rue de Thurigny**

**17700 Saint-Saturnin-du-Bois**

06.86.92.44.12

**contact@shanti-yoga-ayurveda.fr**

**shanti-yoga-ayurveda.fr**