



PARIS CHARENTE-MARITIME INDE

ÉCOLE PURNA YOGA et TRADITION VÉDIQUE

JANVIER-FÉVRIER 2026

Karine et Amir ZACRIA



shanti-yoga-ayurveda.fr



Paris - nos activités

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 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)

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

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 2026 17h00-18h30 (20€/cours) / **Amir ZACRIA** - Paris-14ème

Soirées aux couleurs de l'Inde - Astrologie indienne

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.



Samedi 14 février 2026 19h00-20h30

Gratuit sur inscription par email contact@shanti-yoga-ayurveda.fr

Amir ZACRIA et Karine ZACRIA - Paris-14ème



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

Le Dimanche 10h00-12h30

01 février 2026 (15 €/atelier)

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



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, 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, 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

Le Dimanche 10h00-12h30

01 février 2026 (15 €/atelier)

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





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**



Amir Zacria
YOGA DES YEUX

Le yoga des yeux

Dans le monde dans lequel nous vivons, les yeux sont utilisés pour nous déplacer, communiquer, explorer, voir, percevoir, s'émerveiller... ils sont contre un spot! Ils se lèvent le matin pour s'endormir le soir venu. Ils reflètent notre esprit, notre vision du monde. Il est en corrélation avec le fœtus en médecine traditionnelle chinoise et le Pitta (kaphakal) en Ayurveda. Le bon fonctionnement des yeux dépend de la santé à tous les niveaux. La première des parties du corps à être fatiguée, ce sont les yeux. Si nous sommes en pleine possession de tout notre être, les yeux servent à nous voir.

Le Yoga des yeux a pour but de libérer les yeux de toute tension par :

- Des exercices pour un bon fonctionnement de vos muscles oculaires par des mouvements spécifiques et de votre système nerveux.

- La respiration pour la bonne irrigation sanguine indispensable aux yeux.

- L'action mentale pour la vision intérieure et la joie d'être par la méditation et la relaxation.

- L'alimentation pour un équilibre des éléments que nous donnons à notre corps.

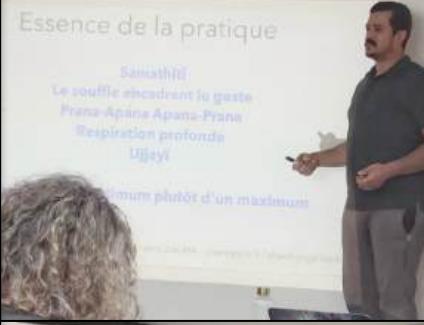
Le yoga des yeux élimine des astéroses pour défendre physiquement et mentalement nos yeux et l'améliorer la vue au fil de son maintien.

Lors d'une entorse à la cheville, on utilise des bâtonnets pour se déplacer pendant quelques semaines. Après ce temps, on fait une rééducation appropriée pour pouvoir retrouver la plus grande liberté de mouvement. Le point de tension est donc ce même ordre. Il doit être un moyen d'avoir un support pendant un temps donné et nous permet de lire sans fatigues après une période de rééducation.

Enfin le yoga des yeux permet de comprendre et d'avoir une hygiène oculaire, essentielle dans le succès dans laquelle nous vivons. Il peut également aider à lutter contre le stress visuel de nos appareils lumineux, de faire disparaître les principaux troubles fonctionnels et les migraines liés à la vue et de défendre le corps et l'esprit.



SHANTI





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