



# ÉCOLE PURNA YOGA et TRADITION VÉDIQUE

JANVIER-FÉVRIER 2026

## Karine et Amir ZACRIA



PARIS CHARENTE-MARITIME INDE





# 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-prāṇāyāma)

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...

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](mailto: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, Nāḍī pariksha, Massage Abhyanga, Soins localisés, Swedhana (steam box),  
Yogathérapie, Astrologie indienne, Yajña (rituel védique), Cours de cuisine indienne (bio),  
Conseils

### Les options possibles (non exhaustives):

**Sirodharā** Écoulement d'un fil de huile sur le front pour apaiser le mental

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

**Yoga Nidra** 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



## 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, dhāraṇā, 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 retrouve 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
<b>Yajña - 1 rituel védique - 1h15 - en ligne ou présentiel</b> Moyen correctif pour 1 planète	45 €	80 €
<b>Yajña - 9 rituels védiques - 1h15 - en ligne ou présentiel</b> 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**











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

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