



# ÉCOLE PURNA YOGA et TRADITION VÉDIQUE

MARS-AVRIL 2026

**Karine et Amir ZACRIA**

L'agitation du mental:  
*Comment trouver la paix intérieure?*

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

**10-20 avril 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)

## 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



## Soirées aux couleurs de l'Inde - Yoga et Yogathérapie

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.

**Samedi 11 avril 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



## 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 12 et 19 avril 2026** 17h00-18h30 (20€/cours)

**Amir ZACRIA** - Paris 14ème





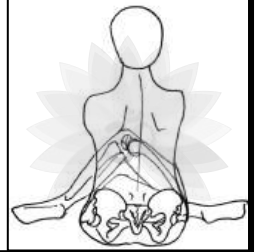
# Paris - nos activités

## POST-FORMATION D'ENSEIGNANTS DE YOGA

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

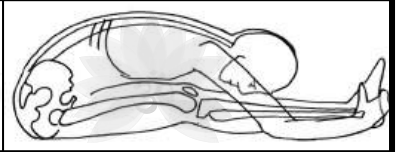
### Retrouver l'esprit de groupe autour de l'enseignement du Purna Yoga

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)



## 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



## Yoga nidrā - le sommeil yogique

Cette formation a pour but de transmettre les connaissances fondamentales du yoga nidrā, structurées et étayées afin de s'appropriier 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



# Expo-vente Kalamkari

Technique millénaire indienne de dessin sur tissus fait à la main  
(Bénéfices au profit des femmes isolées en Inde)

**Dimanche 12 Avril 2026 19h00**

Soleil d'or - 146 rue Raymond Losserand PARIS-14ème



**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.

**Lien vers article complet et catalogue sur le Kalamkari : [ici](#)**



**Plus de 100 Kalamkari  
de différentes tailles**

**chaque modèle est unique**

**1 à 1<sup>1/2</sup> mois de création pour  
une toile**



## 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 DE BASE COMPREND

**Bilan ayurvédique, Nāḍī pariksha, Massage Abhyanga, Marmathérapie, Soins localisés, Swedhana (steam box), Yogathérapie, Astrologie indienne, Yajña (rituel védique), Repas ayurvédique (bio), Bilan et conseils de fin de cure**

### NOS DIFFÉRENTS CURES AYURVÉDIQUES, YOGIQUES et JYOTISH

#### **Cure RASAYANA CHIKITSA**

Régénération : BASE + atelier de cuisine : Un cours de cuisine ayurvédique

#### **Cure DETOX**

Shankprakshalana : BASE + Sat Kriya (Neti, Vasti, Dhauti, Tratak,...)

#### **Cure PURUSHA**

Sirodhara : BASE avec soins Sirodhara + atelier de cuisine

#### **Cure VÉDIQUE**

Jyotish et cycle Yajña : BASE + atelier de cuisine + 9 Yajña (rituel védique)

#### **Cure YOGIQUE**

Ayurveda et Yoga: BASE + atelier de cuisine + séances de yoga(thérapie) personnalisée

### Options possibles à rajouter durant la cure:

Sirodharā / Yoga des Yeux / Yoga Nidrā / Jali Neti / Shankprakshalana / Ayurveda...

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 - **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

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



# Charente-Maritime - Ateliers et Stages



## Cours de yoga suivi de questions-réponses

autour du yoga et des traditions védiques

**Le Dimanche 10h00-12h30**

**08 mars 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)



## 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**

**08 mars 2026** (15 €/atelier)

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



## 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



# Yajña - Moyens Correctifs 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)**