

## ACCUEIL A PARTIR DE 9H

GYMNASE MASSERAN  
6, rue Masseran 75007 Paris  
Métro : Duroc ou St François Xavier

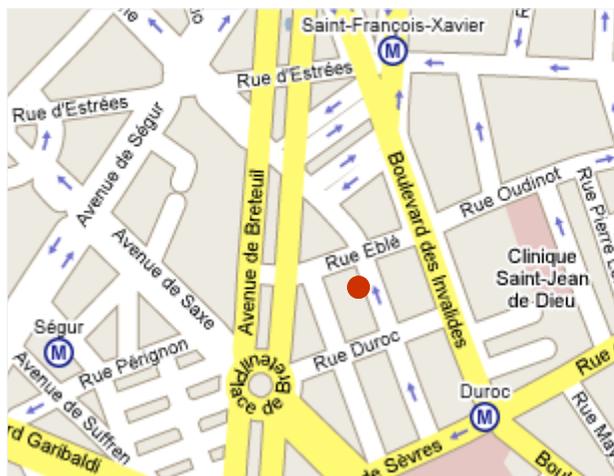
Pour accéder au gymnase,  
appuyez sur le bouton digicode  
(ouverture automatique du portail)  
et dirigez-vous vers la porte  
la plus à droite du bâtiment.

**Nous serons heureux de vous accueillir**  
**à l'entrée de la salle pour procéder**  
**à votre enregistrement**  
**sur notre liste de participants.**



## LIEU DE LA PRATIQUE

GYMNASE MASSERAN  
6, rue Masseran 75007 Paris  
Métro : Duroc ou St François Xavier



### PARTICIPATION AUX FRAIS

60 € pour les adhérents à l'association

80 € pour les non adhérents

### HORAIRES

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

### REPAS

Le pique-nique est interdit dans la cour de l'immeuble mais est toléré à l'intérieur de la salle de pratique du gymnase.

Restauration rapide dans les cafés et brasseries des alentours.

### PRATIQUE

Apporter : tapis de yoga, couverture de relaxation, coussin ou support pour s'asseoir, bloc-notes, stylo.

## LES DIMANCHES

De l'Association  
« Yoga, Les Amis d'André  
Van Lysebeth »



Dimanche 17 Mars 2024

Amir ZACRIA

« Le yoga des marmas »

(Sri Aurobindo)

[www.yogavanlysebeth.com](http://www.yogavanlysebeth.com)

[eyvl.fr@orange.fr](mailto:eyvl.fr@orange.fr)

## Amir ZACRIA

Yogathérapeute, marmathérapeute et formateur, Amir ZACRIA pratique le Varma Kalai – art martial des points vitaux du sud de l’Inde – depuis son enfance.

Depuis 25 ans, il pratique et enseigne les arts de la tradition indienne : yoga, ayurvéda, yoga des yeux, nidra à travers son école basée en Charente-Maritime.

Il aime cette transmission directe de savoir-faire à savoir-être, de la volonté d’incarner sa véritable nature en trouvant la joie dans son dharma.

Il retourne régulièrement à Pondichéry (Inde du sud) pour retrouver sa source familiale et spirituelle, et y accompagner des groupes.

découvrir son site :  
[www.shanti-yoga-ayurveda.fr](http://www.shanti-yoga-ayurveda.fr)

## PROGRAMME

**DIMANCHE 17 Mars 2024**  
**De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30**

Alternance de théorie et de pratique

### « Le yoga des Marmas »

- Les 5 mayams
- L’enseignant du Purna Yoga de Sri Aurobindo
- Concept du Prana mayam
- Pratique de techniques de yoga selon les vayus  
Les Marmas aux services de Prana Chikista

Dans ce séminaire, nous mettrons en lumière l’interaction constante du souffle subtil dans les techniques de yogas.



## FICHE D’INSCRIPTION

**DIMANCHE 17 Mars 2024**

Avec **Amir ZACRIA**

«Le yoga des Marmas»

A découper et renvoyer avec votre chèque à :  
**Association « Yoga, les amis d’AVL »**  
16 Rue Parmentier 93360 NEUILLY PLAISANCE

Mobile : 06 84 34 70 64

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

Code postal .....

Ville .....

Email .....

Téléphone .....

- Je suis adhérent : 60€
- Je ne suis pas adhérent : 80 €
- Je souhaite un reçu comptable
- Je souhaite une attestation de suivi de post-formation

Pour les virements étrangers  
Code IBAN FR85 2004 1000 0105 6655 4A02 055  
BIC PSSTFRPPPAR  
La Banque postale-centre de Paris  
75900 PARIS CEDEX 15 France

Date et signature :