

## 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)



### ACCES depuis PARIS

#### Par la route :

Autoroute du sud A6, direction Lyon, **sortie 12** Saint Fargeau Ponthierry, Melun, La Rochette.

Ou

Prendre Autoroute A5 direction Melun.

*(Un plan détaillé sera joint à la confirmation d'inscription).*

#### Par le train :

Départ Gare de Lyon (départ grandes lignes)  
Direction Melun- durée 30 mn

Ou

RER D en direction de Melun.

En arrivant à la gare de Melun prendre **Bus TRAM** ligne F (direction La Rochette) et descendre à l'arrêt Le Rocheton / Stade

---

Le centre international de séjour est implanté en Ile de France, à 45 mn de Paris, en bordure de la forêt de Fontainebleau, dans un parc boisé de 10 hectares.

#### **VOTRE SEJOUR sera soumis aux règles sanitaires en vigueur.**

Les repas et l'hébergement sont prévus sur place (chambre à 2 ou 3 lits). Draps fournis. Parking gratuit.

**Pensez à prendre vos tapis de yoga, support pour méditation, carnet de notes et vos serviettes de toilettes.**

**Ce stage est ouvert à tous les professeurs désireux de se perfectionner mais aussi aux auditeurs libres**

## ECOLE DE YOGA VAN LYSEBETH



### **STAGE de YOGA de post-formation en résidentiel**

**Du jeudi 4 au dimanche 7 juillet**

**Au Rocheton à MELUN (77)**

**Destiné aux professeurs diplômés et auditeurs libres**

**avec**

**Amir ZACRIA**

**Yogathérapie - Anna mayam**

**EYVL : 06 84 34 70 64**

**eyvl.fr@orange.fr**

**www.yogavanlysebeth.com**

## PROGRAMME

### Yogathérapie - Anna mayam

#### Jeudi 4 Juillet 2024 :

9h30 : Accueil et mise en place  
10h15-12h : Etude du Rachis  
12h30 : Repas  
15h-18h30 : Introduction aux Mayams et Anna mayam en yogathérapie

19h30 : Dîner  
21h : Méditation

#### Vendredi 5 Juillet 2024 :

6h30-8h : Le réveil à la nature  
8h : Petit déjeuner  
9h30-12h : Etude du Rachis (suite)

12h30 : Repas  
15h-18h30 : Etude du Rachis (suite)

19h30 : Dîner  
21h : Méditation

#### Samedi 6 Juillet 2024 :

6h30-8h : Méditation  
8h : Petit déjeuner  
9h30-12h : Bassin et membres inférieurs  
12h30 : Repas  
15h-18h30 : Bassin et membres inférieurs

19h30 : Dîner  
21h : Rencontre avec les élèves de l'école  
« Le chant des étoiles »

#### Dimanche 7 Juillet 2024:

6h30-8h : Pranayama  
8h : Petit déjeuner  
9h30-12h : Les Vayus en Yogathérapie

### Bilan et clôture du stage

L'Ecole de yoga Van LYSEBETH vous offre la chance, pendant ce stage spécifique POST FORMATION, de pouvoir approfondir et affiner votre pratique de yoga, avec **Amir ZACRIA**.

### Yogathérapie-Anna mayam

La Yogathérapie est l'usage « santé » de méthodes et principes issus du yoga, elle utilise tous les outils du yoga dans le but d'améliorer l'état de bien-être.

La Yogathérapie prend en compte la personne dans sa globalité. La variété des outils du yoga -asana, bandha, kryas, pranayama, mudras, pratyahara, dharana, dhyana, surya, namaskar, nidra, mantra, son, japa, mantra, yantra, bhavana- permet cette adaptation à chacun.

Les outils et techniques de yoga ne sont que des moyens.

Le but est de retourner à l'essence même de leurs étymologies: Yoga signifie union de soi avec soi et avec notre environnement.

Anna mayam représente le corps de nourriture/ physique. Durant ce séminaire, nous allons à travers les outils du yoga, comprendre les troubles corporels afin d'éprouver une pratique quotidienne cohérente, selon les besoins pour se rapprocher de l'être essentiel.

- Cours pratiques pour la maîtrise des techniques

- Cours théoriques pour la compréhension du mécanisme du corps

- Apprentissage, échange, expérimentations

- Etude de l'être selon la pensée indienne

## FICHE D'INSCRIPTION

Stage du 4 au 7 Juillet 2024

**POST-FORMATION**

**Avec Amir ZACRIA**

À découper et renvoyer  
avec vos 2 chèques à :

EYVL YOGA  
16 Rue Parmentier  
93360 Neuilly Plaisance

NOM.....

PRENOM.....

ADRESSE.....

CODE POSTAL.....VILLE.....

PAYS.....

Email.....

TELEPHONE.....

Coût du stage : **650 €**  
(comprenant : logement, repas, enseignement)

**Votre inscription est effective à la réception des 2 chèques et de la fiche d'inscription.**

joindre:

- un chèque d'arrhes de 350€ encaissé dès réception
- Le solde de 300 € débité le 1er juin 2024
- Possibilité d'arriver la veille (50 euros en plus) nous prévenir à l'inscription.
- Je souhaite un reçu comptable
- Attestation de post formation

Virements étrangers, code IBAN:  
BANQUE POSTALE PARIS  
75900 PARIS CEDEX 15 France  
FR:33 2004 1000 0119 3632 0 B02 055  
BIC : PSSTFRPPPAR

**Désistement:** En cas de désistement après le 20 mai 2024 le montant de l'acompte restera définitivement acquis à l'EYVL. En cas de désistement après le 20 juin 2024 l'intégralité du coût du stage sera conservée par l'EYVL.

Date et signature