



Être en yoga

HATHA YOGA CLASSIQUE

AOÛT 2026



lun.

mar.

mer.

jeu.

ven.

sam.

dim.

27	Pooja 18h	28	29	Pooja Pleine lune 18h Guru Purnima en direct 19h	30	31	1	Correction Angamardana Pour ceux ayant complété le stage Angamardana - le fitness yogique	2	Stage Upa Yoga 9h-11h
3	Pooja 18h	4	5	méditation et Upa Yoga 16h30, 15 €, 1ère offerte Saint-Cyr-sur-mer	6	7	8	• Atelier gratuit 13h30 • Satsang* 17h Marseille	9	
10	Pooja 18h	11	12	Pooja Nouvelle lune 18h	13	14	15	Stage Surya Shakti 8 - 10h & 17 - 19h	16	
17	Pooja 18h	18	19	méditation et Upa Yoga 18h, 15 €, 1ère offerte Saint-Cyr-sur-mer	20	21	22		23	
24	Pooja 18h	25	26		27	28	29		30	

Pooja à La Ciotat

Méditation, silence et chants
Chaque lundis, pleine et nouvelle lune
Tarif libre

Stage Upa Yoga

Détente et équilibre intérieur
première partie
Tarif 50 €

Atelier découverte

méditations et pratiques guidées
rendez-vous bi mensuel
Tarif 15 €

Atelier gratuit mensuel

Suivi du Satsang*
*uniquement pour les initiés à
Ingénierie Intérieure

Stage Surya Shakti

Salutation Dynamique au soleil
participation aux deux sessions obligatoire
Tarif 175 €