

Tout les calendriers mensuels

www.etreenyoga.fr

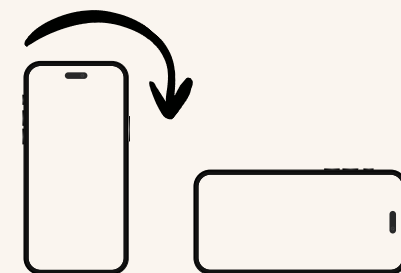
Note : Il est possible que des changements soient effectuées sur les derniers mois.

Aussi, n'hésitez pas à effectuer une demande de stage pour le planifier ensemble en fonction de vos disponibilités.

Pour un cours privé, contactez-moi.

Adrien

Pour une meilleure expérience sur téléphone, tournez le à l'horizontale





Être en yoga

HATHA YOGA CLASSIQUE

AOÛT 2026



lun.

mar.

mer.

jeu.

ven.

sam.

dim.

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

Pooja à La Ciotat

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

Stage Upa Yoga

Détente et équilibre intérieur
deux parties indépendantes
Tarif 50 € / 100 €

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 €



lun.

mar.

mer.

jeu.

ven.

sam.

dim.

			1	2	3	4
5 Pooja Nouvelle lune 18h	6 Ekadashi	7 méditation et Upa Yoga 16h30, 15 €, 1ère offerte Saint-Cyr-sur-mer	8	9	10 Atelier gratuit 14h-15h Satsang* 17h-19h Marseille	11 Stage Surya Kriya Hatha Yoga Classique 8h - 11h & 16h - 19h
12 Pooja 18h	13	14	15	16	17	18
19 Pooja 18h	20	21 méditation et Upa Yoga 18h, 15 €, 1ère offerte Saint-Cyr-sur-mer	22 Ekadashi	23	24 Stage Upa Yoga 9h - 11h à Marseille partie 1	25 Pooja Pleine lune 18h
26 Pooja 18h	27	28	29	30	31	



Pooja à La Ciotat
Méditation, silence et chants
Chaque lundis, pleine et nouvelle lune
Tarif libre



Stage Upa Yoga
Détente et équilibre intérieur
Partie 1 / 2 suite en Nov.
Tarif 50 €



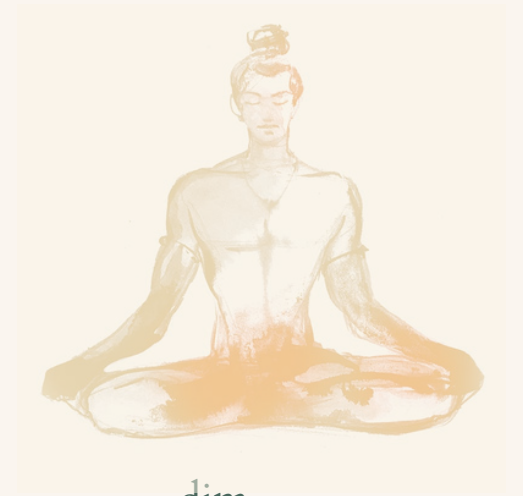
Groupe de pratique
Upa yoga et méditations
2 fois par mois
Tarif 15 €



Atelier gratuit mensuel
Suivi du Satsang*
*uniquement pour les initiés à
Ingénierie Intérieure



Stage Surya Kriya à Marseille
Salutation originelle au soleil
participation aux deux sessions obligatoire



lun.

mar.

mer.

jeu.

ven.

sam.

dim.

						1 Toussaint
2 Pooja 18h	3	4 Ekadashi	5	6	7	 Pooja Nouvelle lune 18h Célébration de Diwali
9 Pooja 18h	10	11 méditation et Upa Yoga 16h30 - 17h30 Saint-Cyr-sur-mer	12	13	14 Atelier gratuit 14-15h Satsang* 17-19h Marseille	15
16 Pooja 18h	17	18	19	20 Ekadashi	21	22
23 Pooja 18h	24 Pooja Pleine lune 18h	25 méditation et Upa Yoga 18h - 19h Saint-Cyr-sur-mer	26	27	Stage Upa Yoga 9h - 11h à Marseille partie 1	Stage Bhuta Shuddhi <i>Hatha Yoga Classique</i> 
30 Pooja 18h						

Pooja à La Ciotat
Méditation, silence et chants
Chaque lundis, pleine et nouvelle lune
Tarif libre

Stage Upa Yoga
Détente et équilibre intérieur
Partie 2 / 2 (suite)
Tarif 50 €

Groupe de pratique
Upa yoga et méditations
2 fois par mois
Tarif 15 €

Atelier gratuit mensuel
Suivi du Satsang*
*uniquement pour les initiés à
Ingénierie Intérieure

Stage Bhuta Shuddhi
Purification des 5 éléments
La Ciotat de 17h à 19h
Tarif 175 €



Bon bout d'an et a l'an que vèn...

lun.

mar.

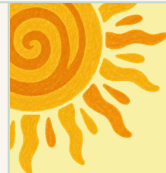
mer.

jeu.

ven.

sam.

dim.

	1	2 méditation et Upa Yoga 16h30 - 17h30 Saint-Cyr-sur-mer	3	4 Ekadashi	 Stage Surya Kriya <i>Hatha Yoga Classique</i> • 16h - 19h • 8h - 11h • 16h - 19h	
7 Pooja	8 Pooja Nouvelle lune 18h	9	10	11	12 Atelier gratuit 14-15h Satsang* 17-19h Marseille	13
14 Pooja	15	16 méditation et Upa Yoga 18h - 19h Saint-Cyr-sur-mer	17	18	19	20 Ekadashi
21 Pooja	22 Saptarishi Arati Solstice	23 Pooja Pleine lune 18h	24 Réveillon de Nöel	25 Joyeux Noël	26	27
28 Pooja	29	30	31 Réveillon du nouvel an			



Pooja à La Ciotat 18h - 19h
Méditation, silence et chants
Chaque lundis, pleine et nouvelle lune
Tarif libre



Groupe de pratique
Upa yoga et méditations
2 fois par mois
Tarif 15 €



Atelier gratuit mensuel
Suivi du Satsang*
*uniquement pour les initiés à
Ingénierie Intérieure



Stage Surya Kriya à Marseille
Salutation originelle au soleil
participation aux trois sessions obligatoire



lun.

mar.

mer.

jeu.

ven.

sam.

dim.

				 Premier de l'An	2	3 Ekadashi 
4 Pooja	5	6 Épiphanie méditation et Upa Yoga 16h30 - 17h30 Saint-Cyr-sur-mer	7 Pooja Nouvelle lune 18h	8	9 Atelier gratuit 14-15h Satsang* 17-19h Marseille	10
11 Pooja	12	13	14	15	 Stage Yogasanas <i>Hatha Yoga Classique</i> 8h - 11h 16h30 - 19h30	
18 Ekadashi Pooja	19	20 méditation et Upa Yoga 18h - 19h Saint-Cyr-sur-mer	21	22 Pooja Pleine lune 18h	23	24
25 Pooja	26	27	28	29	30	31



Pooja à La Ciotat 18h - 19h
Méditation, silence et chants
Chaque lundis, pleine et nouvelle lune
Tarif libre



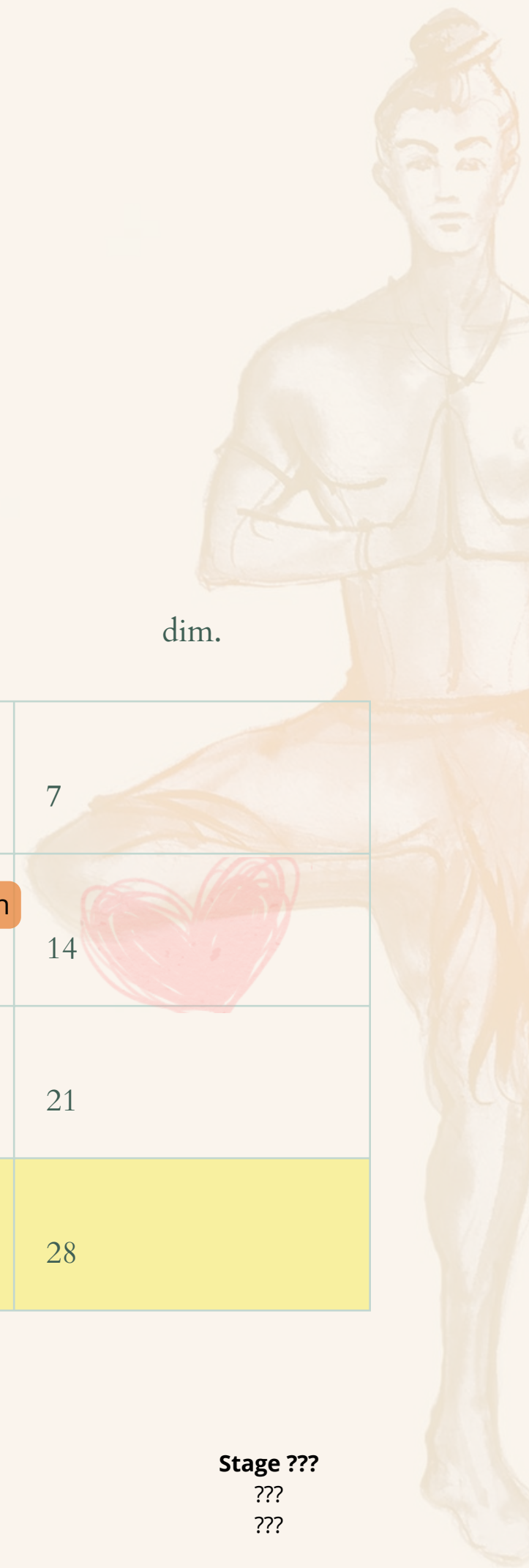
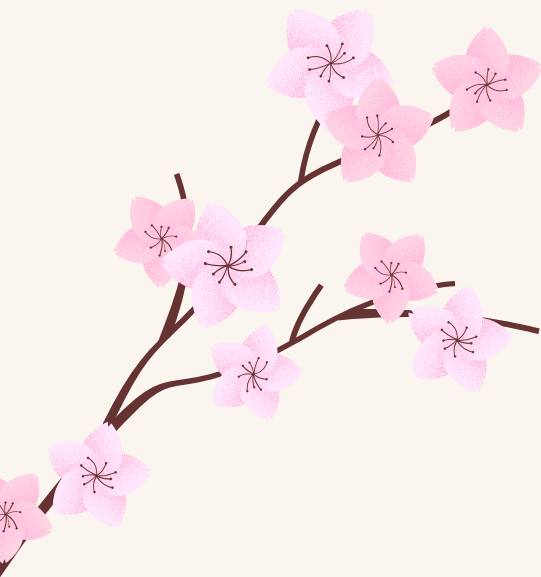
Groupe de pratique
Upa yoga et méditations
2 fois par mois
Tarif 15 €



Atelier gratuit mensuel
Suivi du Satsang*
*uniquement pour les initiés à
Ingénierie Intérieure



Stage Yogasanas à Marseille
Postures d'élévation de conscience
participation à toutes les sessions obligatoire



lun.

mar.

mer.

jeu.

ven.

sam.

dim.

1 Pooja	2 Ekadashi	3	4	5	6 Pooja Nouvelle lune 18h	7
8 Pooja	9	10 méditation et Upa Yoga 16h30 - 17h30 Saint-Cyr-sur-mer	11	12	13 Atelier gratuit 14-15h Satsang* 17-19h Marseille	14
15 Pooja	16	17 Ekadashi	18	19	20 Pooja Pleine lune 18h Éclipse lunaire	21
22 Pooja	23	24 méditation et Upa Yoga 18h - 19h Saint-Cyr-sur-mer	25	26	27	28



Pooja à La Ciotat 18h - 19h
Méditation, silence et chants
Chaque lundis, pleine et nouvelle lune
Tarif libre



Groupe de pratique
Upa yoga et méditations
2 fois par mois
Tarif 15 €



Atelier gratuit mensuel
Suivi du Satsang*
*uniquement pour les initiés à
Ingénierie Intérieure



Stage ???
???
???



Être en yoga

HATHA YOGA CLASSIQUE

MARS 2027



lun.

mar.

mer.

jeu.

ven.

sam.

dim.

1	Pooja	2	3	Ekadashi	4	5	6	Célébration de Mahashivratri 18h - 6h	7	Pooja Nouvelle lune 18h
8	Pooja	9	10	méditation et Upa Yoga 16h30 - 17h30 Saint-Cyr-sur-mer	11	12	13	Atelier gratuit 14-15h Satsang* 17-19h Marseille	14	
15	Pooja	16	17		18	Ekadashi	19	20	21	Pooja Pleine lune 18h équinoxe de printemps
22	Pooja	23	24	méditation et Upa Yoga 18h - 19h Saint-Cyr-sur-mer	25	26	27		28	
29	Pooja	30	31							



Pooja à La Ciotat 18h - 19h
Méditation, silence et chants
Chaque lundis, pleine et nouvelle lune
Tarif libre



Groupe de pratique
Upa yoga et méditations
2 fois par mois
Tarif 15 €



Atelier gratuit mensuel
Suivi du Satsang*
*uniquement pour les initiés à
Ingénierie Intérieure



Stage ???
???
???

