

NOUVEAU



Philippe FRADIN
KRIYĀSANA-SĀDHANA
www.yoga-ayurveda-63.com
06 88 70 64 57

Ascèse douce : **Kriyāsana-Sādhana** 21 jours



DU 25 Février au 17 Mars 2025



La pratique de **Kriyāsana-Sādhana** est une ascèse posturale & respiratoire, de 21 jours, spécifiquement élaborée afin d'apporter une meilleure vitalité et un esprit apaisé.

Cette Sādhana est formulée pour améliorer sa capacité respiratoire, accroître l'énergie vitale, assouplir & fortifier ses possibilités physiques ainsi que mentales.

Nous pratiquerons pendant 21 jours des exercices évolutifs apportant de bons résultats sur l'équilibre des *chakras* et sur l'éveil du 3^{ème} œil.



RESERVATION au programme de **21 jours**



Je réserve mon programme Kriyāsana-Sādhana 21 jours

Je recevrais un lien différent, à différents moments clés de la sādhana, afin d'assister au cours en ligne (5 vidéos directes à 6H30). *La pratique sera réalisable chez soi facilement en suivant la vidéo.*

*La première séance sera en direct (**puis enregistrée et envoyée**) ; elle sera réalisée chez soi chaque jour jusqu'à la 4^{ème}. La séance 5 sera à nouveau en direct, et ainsi de suite.*

Les séances en direct puis envoyées seront : séances **1-5-10-15-20**

Ces moments tournants de séances vont intégrer des variations afin d'approfondir la pratique. *Vous pourrez ensuite re-pratiquer cette sādhana de 21 j. autant de fois que vous voudrez avec les vidéos.*

COUT : 84 € TTC, le cycle complet – soit 4 €/jour

VIREMENT
CHEQUE

NOM et MAIL :