

# NOUVEAU



Philippe FRADIN  
**PRANĀSANA-SADHANA**  
www.yoga-ayurveda-63.com  
06 88 70 64 57

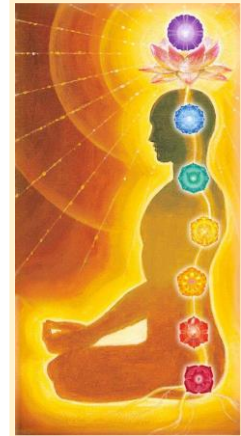
## Ascèse douce : **Pranāsaṅa-Sādhana** 21 jours

DU 08 au 28 Janvier 2024



La pratique de **Pranāsaṅa-Sādhana** est une ascèse douce, de 21 jours, spécifiquement élaborée afin de clarifier le mental et libérer la force vitale.

Cette formulation de Sādhana s'appuie sur les pratiques les plus ajustées à la saison, au niveau des postures et des respirations. Nous pratiquerons pendant 21 jours des exercices évolutifs afin de défaire les tensions physiques et mentales et d'accroître l'énergie vitale. L'équilibre des *chakra* et l'éveil du 3<sup>ème</sup> œil seront obtenus à chaque séance.



## RESERVATION au programme de 21 jours



Je réserve mon programme **Pranāsaṅa-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<sup>ème</sup>. 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 :**