



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

## Ascèse douce : Prāṇa-Sādhana 21 jours



DU 08 au 28 NOVEMBRE 2021

La pratique de **Prāṇa-Sādhana** est une ascèse douce, de 21 jours, destinée à nettoyer les voies respiratoires et à accroître l'immunité.

Les puissantes techniques utilisées vont équilibrer, renforcer et stocker le prāṇa (la force vitale) dans le corps en vue, *in fine*, d'améliorer sensiblement le fonctionnement du corps physique, du mental et du plan émotionnel.



प्राणा

## RESERVATION au programme 21 jours



Je réserve mon programme Prāṇa-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 variantes 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 :**