



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

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

DU 21 MARS au 10 AVRIL 2022



La pratique de **Kriyâ-Sādhana** est une ascèse dynamique, de 21 jours, ayant pour ambition de nettoyer le corps de toutes les toxines de l'hiver et des mois précédents.



Cette technique est une véritable cure, formulée pour tout pratiquant de Yoga souhaitant améliorer le fonctionnement de son corps physique et la circulation de son énergie interne.

क्रिया योग

**Les puissantes techniques utilisées apportent un dynamisme incomparable ainsi qu'une plus grande légèreté physique & mentale.**

## RESERVATION au programme 21 jours

**Je réserve mon programme Kriyâ-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 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 (soit 5 séances)*

**Ces moments directs de séance vont intégrer des compléments afin d'intensifier 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 :**