



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

Ascèse douce : **Kriyā-chakra-Sādhana** 21 jours



DU 26 Novembre au 16 Décembre 2022

La pratique de **Kriyā-Chakra-Sādhana** est une ascèse douce, de 21 jours, destinée à nettoyer en profondeur le corps d'énergie et à ouvrir les centres psychiques (chakra).

Cette formulation de puissantes techniques ciblées [**āsana -mantra -mudrā - bandha - prānāyāma**] va dégager les empreintes mémorielles, renforcer et stocker le prāna (*la force vitale*) dans le corps en vue, *in fine*, d'améliorer sensiblement le fonctionnement de la biologie, de la bioénergie, du mental et du plan émotionnel.



प्राणा

RESERVATION au programme de 21 jours



Je réserve mon programme **Kriyā-Chakra-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 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