



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

## Ascèse douce : **Mantra-Chakra-Sādhana** 21 jours

DU 27 mars au 16 avril 2023



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

Les puissants sons de guérison traditionnels utilisés ont une action profonde sur le système nerveux, les organes et l'ensemble des tissus. Ces pratiques apportent une amélioration du confort intérieur tant mental, physique, qu'émotionnel. 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 Mantra-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<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 :**