NOUVEAU

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

Ascèse vivifiante : Svāstha-Sādhana 21 jours



DU 23 novembre au 13 décembre 2026

En cette période automnale où l'énergie baisse avec la luminosité, la pratique de **Svāstha-Sādhana** est une ascèse de renforcement, de 21 jours, spécifiquement élaborée afin d'équilibrer le mental et d'accroitre la force vitale.

« Svastha », *littéralement,* signifie « être stable en soi »

Cette formulation de Sādhana s'appuie sur les pratiques les plus ajustées à la saison VATA (reins & intestins fragiles) **par des postures, des mantras et des respirations.**
Nous pratiquerons pendant 21 jours des exercices évolutifs afin de **réduire** les manifestations vata-vruddhi *(digestion & mental perturbés, sommeil moins qualitatif, intestin dérangé, poumon faible & douleurs de toute nature ; spécifiquement articulaires)*

L'équilibre des chakra et l'éveil du 3ème œil seront obtenus à chaque séance.



RESERVATION au programme de 21 jours

Je réserve mon programme Svāstha-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 4ème. 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 :