



Philippe FRADIN
Kriya et Yoga/chakra
www.yoga-ayurveda-63.com
06 88 70 64 57

Ascèse douce : **Kriya-Sadhāna 40 jours**



Du 02 JUIN au 11 JUILLET 2020

La pratique de KRĪYA SADHĀNA est destinée à toute personne pratiquant déjà le Yoga Intégral.

Les techniques proposées chaque jour à **6h du matin** sont formulées pour rééquilibrer toutes les fonctions physiques, énergétiques et mentales.

Chaque matin cette séance de Kriya-Yoga va détoxifier et renforcer les fonctions corporelles et augmenter son plein potentiel.



La pratique sur 40 jours est une véritable cure, basée sur une séance type, progressivement évolutive pour arriver à un bien-être optimum.

RESERVATION au programme **40 jours**

Je réserve mon programme Kriya-Sadhāna 40 jours :

Je recevrais chaque jour un lien vers le web pour une Visio en direct afin d'assister au cours en ligne. Il sera possible d'utiliser son ordinateur (camera intégrée ou nécessitant une webcam) ou avec son smartphone. La pratique sera réalisable chez soi facilement en suivant la vidéo. Chaque séance est une pratique type, progressivement évolutive avec des variantes posturales, mantriques et respiratoires.

Au fil des séances, des effets remarquablement significatifs pourront se manifester, traduisant de réels changements positifs sur le plan de sa santé, son énergie et au niveau mental et émotionnel.

COÛT : 120 € TTC le cycle complet = **soit 3 € la séance** (à la fin du cycle de 40 jours, une vidéo type sera transmise sur demande pour reprendre cette ascèse quand vous le souhaitez)

VIREMENT
CHEQUE

FRACTIONNEMENT POSSIBLE : 30 €/10 jours

NOM et MAIL :