



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

Ascèse douce : **Āsana-Sādhana** 40 jours



DU 09 NOVEMBRE au 18 DECEMBRE 2020

La pratique de **Āsana-Sādhana** est une ascèse douce, de 40 jours, ayant pour ambition de gagner, raffermir le corps physique et améliorer sensiblement l'équilibre, la force, tout en assouplissant l'ensemble de la trame musculo-tendino-articulaire

Les puissantes techniques utilisées vont apporter plus de stabilité physique et mentale, d'énergie et d'immunité dans cette période automnale.



सो हं
ॐ Nam

RESERVATION au programme **40 jours**

Je réserve mon programme Āsana-Sādhana 40 jours

Je recevrais un lien différent, à différents moments clés de la sādhana, afin d'assister au cours en ligne (9 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 **1-5-10-15-20-25-30-35-40** (soit 9 séances)*

Ces moments tournants de séances vont intégrer des variantes afin d'intensifier la pratique.

Vous pourrez ensuite re-pratiquer cette sādhana de 40 j. autant de fois que vous voudrez avec les vidéos.

COUT : 120 € TTC, le cycle complet – soit 3 €/jour

VIREMENT
CHEQUE

NOM et MAIL :