



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

Ascèse douce :

# Mantra-Sādhana

21 JOURS

सो हं  
 So Ham

DU 25 JANVIER au 14 FEVRIER 2021



La pratique de **Mantra-Sādhana** est une ascèse douce de 21 jours, graduelle, visant à accroître le fonctionnement du souffle grâce aux vibrations sonores.



Tout en favorisant un équilibre du système nerveux et des chakras par les mantras, bhajans et sons de guérison, cette approche clarifie profondément nos énergies physiques et mentales.

**Les puissantes techniques utilisées vont apporter un équilibre énergétique et un renouvellement intérieur, propices à traverser les aléas actuels, en cette période hivernale.**

ॐ भूर्भुवः स्वः ॥

ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि,  
 धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

## RESERVATION au programme 21 jours

**Je réserve mon programme Mantra-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** (soit 5 séances)

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

*Vous pourrez ensuite re-pratiquer cette sādhana de 21 j. autant de fois que vous voudrez avec les vidéos.*

**Un document écrit vous sera transmis afin de suivre la pratique aisément.**

**COUT : 84 € TTC, le cycle complet – soit 4 €/jour**

**VIREMENT**   
**CHEQUE**

**NOM et MAIL :**