



SPECIAL OFFER FOR 11TH INTERNATIONAL DAY OF YOGA VARIOUS STYLES OF YOGA CLASSES

11ನೇ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಪ್ರಯುಕ್ತ

ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿ ಯೋಗ ತರಗತಿಗಳು
ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಯೋಗ ತರಗತಿಗಳನ್ನ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು

ಸಮಯ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6.00 ರಿಂದ
ಸಂಜೆ 9.00ರವರೆಗೆ

TIMINGS

Morning 6.00 to
Evening 9.00

VENUE

**R.R. NAGAR BRANCH
OPPOSITE HDFC BANK**

SUNSHINE THE YOGA ZONE
135, 2nd Floor, Javaralal Nehru Road,
BEML Layout, 4th Stage, R.R. Nagar, Bengaluru-560098
Mobile : 9008880927

**UTTARAHALLI BRANCH
SHANTHI SAGAR HOTEL OPPOSITE ROAD
VASISHTA YOGA CENTRE**

No. 13, Shop No. 2, Canara Bank Layout, Uttarahalli
Benaluru-560061 Mobile : 8147162274

**TEACHERS COLONY BRANCH
NEAR DAYANANDASAGAR COLLEGE
SGS INTERNATIONAL YOGA FOUNDATION**

K V Subbanna Aptha Rangamandira.
#151 7th Cross, Opp Vasudha Bavana Bengaluru-560078
Mobile : 7975369080

**Y
O
G
A**

**WANTED FULL & PART TIME YOGA TEACHER
FRONT DESK RECEPTIONIST**

sgsyogaoundation@gmail.com 9343583787 www.sunshinetheyogazone.com

ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತರಗತಿ YOGA THERAPY CLASSES



Blood Pressure

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ



Wheezing

ಅಸ್ತಮಾ



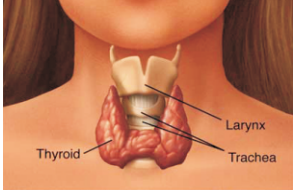
Sinusitis

ತಲೆಬಾರ ಹಾಗೂ ನೋವು



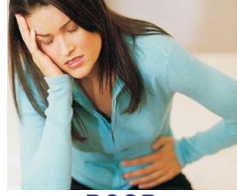
Back Pain

ಬೆನ್ನು ನೋವು



Thyroid

ಥೈರಾಯ್ಡ್



PCOD, Menstrual Problems

ಪಿಸಿಬಿಡಿ ಹಾಗೂ ಯುತುಚಕ್ರ



Obesity

ಬೊಜ್ಜು ಅಥವಾ ತೂಕ



Diabetes

ಮಧುಮೇಹ

ಇತರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆ AND OTHER ELEMENTS AND PERSONAL COUNSELING

ಗರ್ಭಸಂಸ್ಕಾರ ಯೋಗ ತರಗತಿ

PRENATAL & POSTNATAL YOGA CLASSES

ವಿಷಯಗಳು

ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸ
ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಾಯಾಮ
ಆಸನ
ಪ್ರಾಣಯಾಮ
ಧ್ಯಾನ
ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆ
ಶರೀರ ಶಾಸ್ತ್ರ
ಮನಶಾಸ್ತ್ರ
ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ
ವಿಹಾರ



Topics

Breathing Exercise
Loosening Exercise
Asana
Pranayama
Meditation
Personal Counseling
Anatomy
Psychology
Diet & Nutrition
Life Style Modification

ಕಿಶೋರ ಯೋಗ ತರಗತಿ KIDS YOGA CLASSES

