



सत्यमेव जयते

Sendiráð Indlands
Reykjavík

Ókeypis jóga tímar



Hjá Sendiráð Indlands
Túngata 7
101 Reykjavík

Lærðu um megináherslur, heimspeki og vísindi jógafræðis

Mánudagur: Jóga grunnur frá 0700-0800, 1630 - 1730,
1745-1845

Priðjudagur: Jóga fyrir lengra komna frá 0700-0800,
1700-1800
Kriya stöður, Pranayama og hugleiðsla.

Miðvikudagur: Jóga sem meðferð, frá 0700-0800, 1630-1730,
1745-1845
*Ymsum Jógastöðu. beitt við ýmsum kvillum, Kriyajóga, stöður
og Pranayama*

Fimmtudagur: Hatha jóga fyrir lengra komna frá 0700-0800,
1700-1800
Undirstöður, Kriya stöður Pranayama, Bandha og Mudra

Föstudagur: Astanga Vinyasa frá 0700-0800 (*grunnstöður*),
1700-1800 (*framhaldsstöður*)

Skráning fer fram með að senda tölvupóst til:
sosec.reykjavik@mea.gov.in



सत्यमेव जयते

Embassy of India
Reykjavik

Free Yoga CLASSES

Venue:
Embassy of India
Tungata 7
101 Reykjavik



Learn about the Principles, Philosophy & Science of Yoga

Monday: Basic Yoga from 0700-0800, 1630-1730, 1745-1845

Tuesday: Intermediate Yoga from 0700-0800, 1700-1800
[Kriya, Asana, Pranayama & Meditation]

Wednesday: Therapy from 0700-0800, 1630-1730, 1745-1845
[Modified & applied Yoga practices such as Kriya, Asana & Pranayama]

Thursday: Hatha Yoga / Advance from 0700-0800, 1700-1800
[Primary - Kriya, Asana, Pranayama, Bandha & Mudra]

Friday: Astang Vinyasa from 0700-0800 *[Primary Series]*,
1700-1800 *[Secondary Series]*

Registration at email - sosec.reykjavik@mea.gov.in