



सत्यमेव जयते

Free Yoga

Embassy of India
Reykjavik

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



सत्यमेव जयते

Sendiráð Indlands
Reykjavík

Ókeypis jóгатímar

Hjá Sendiráð Indlands
Túngata 7
101 Reykjavík

Lærðu um megináherslur, heimspeki
og vísindi jógafræðis

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

Þriðjudagur: 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

Ýmsum 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