



Donor-supported Daily Live Online Yoga on Zoom in English & French

Cours de yoga quotidiens en ligne soutenus par des donateurs en anglais et en français

TIMING (from Feb 1, 2021)

Sunday to Friday - 1.5 hour session - gentle chair yoga

Saturday - 2.5 hour session - gentle and hatha yoga

Beginning time:

12:00 GMT (London Time, West Africa)

07:00 Eastern USA

16:00 Gulf Time (Dubai, Mauritius)

17:30 Indian Standard Time

HORAIRE (Du 1er févr. 2021)

Du dimanche au vendredi- 1.5 heures - yoga doux sur chaise

Samedi - 2.5 heures - yoga doux sur chaise et hatha yoga

À parti de:

12:00 GMT (heure de Londres, Afrique de l'Ouest)

07:00 Est des États-Unis

16h00 Gulf Time (Dubai, Maurice)

17:30 Heure normale de l'Inde

FREE PROGRAM
COURS GRATUIT

From Feb 1
À partir du 1er
février

Open to All in any
 stable health condition
Ouvert à tous dans n'importe
quel état de santé stable

CONTENT: Practices and constructive discussions.

CONTENU: Pratiques et discussions constructives.

❖ **Mantra based exercises**

Opens energy channels to heal the body and mind and to develop inner awareness

❖ **Pranayama & Kriya**

Breathing techniques to cleanse and improve circulation of prana

❖ **Spinal Alignment**

For balance and posture

❖ **Hatha Yoga**

Builds strength and flexibility in awareness

❖ **Guided Meditation**

Brings calmness and stillness



❖ **Exercices basés sur le mantra**

Ouvre les canaux d'énergie pour guérir le corps et l'esprit et développer la conscience intérieure

❖ **Pranayama et Kriya**

Techniques de respiration pour nettoyer et améliorer la circulation du prana

❖ **Alignement de la colonne vertébrale**

Pour l'équilibre et la posture

❖ **Hatha Yoga**

Développe la force et la flexibilité en conscience

❖ **Méditation guidée**

Apporte calme et tranquillité

Click here
to register
S'inscrire ici

For further information:

Pour plus d'info:

Dr Manjusha Coonjan
hapiyoga4all@gmail.com