

सामान्य योग अभ्यासक्रम (सीवाईपी) 45 मिनट



प्रार्थना : 1 मिनट

संगच्छध्वं संवदध्वं, सं वो मनांसि जानताम्
देवा भागं यथा पूर्वे, सज्जानाना उपासते ॥

चालन क्रियाएं : 6 मिनट



योगासन : 25 मिनट



क्रिया, प्राणायाम, ध्यान और संकल्प : 12 मिनट



शांति मंत्र : 1 मिनट

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥