

# மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க ஏற்பாடு செய்யப்படும் இலவச ஒரு மணி நேர நிதானப் பயிற்சி

வழங்குவது:  THE ART OF LIVING



இங்கே பதிவு செய்க:  
<https://forms.gle/tHjejE64RpHEF3SY9>  
அல்லது அழைப்பு Wei Fen 8100 3502  
Charlene 91892265

இந்த இக்கட்டான காலகட்டத்தில், நம்முள் மன அழுத்தமும் பதற்றமும் அதிகரிக்கக் கூடும். இதுபோன்ற எதிர்மறையான மனப்போக்கை கையாளுவதற்கு, நாம் ஏற்பாடு செய்யும் ஒரு சுலபமான மூச்சு மற்றும் உடற்பயிற்சி கலந்த நிதானப் பயிற்சியில் கலந்து கொள்ளுங்கள்! வாழ்க்கையை அமைப்பிலிருந்து அனுபவம் மிகுந்த ஆசிரியர்கள் இப்பயிற்சியை தமிழிலும் பெங்களூரிலும் வழிநடத்துகிறார்கள். இதில் பங்கேற்பதற்கு யோகா மேட் போன்ற எதுவும் தேவையில்லை, உங்களுடைய பங்களிப்பே போதும்!

## எப்போது?

15.04.20 முதல் தொடங்குகிறது  
திங்கள்தோறும் , மாலை 230: பெங்களூர்  
ஒவ்வொரு ஞாயிறு மாலை 230: பெங்களூர்  
புதன்கிழமைதோறும் , மாலை 4: தமிழ்  
ஞாயிதோறும் காலை 10 : தமிழ்

## யார் பங்கேற்கலாம்?

எல்லோரும் பங்கேற்கலாம்! முன்  
அனுபவம் எதுவும் தேவை இல்லை!

## எப்படி பங்கேற்பது?

கைத்தொலைபேசியில் ஜும் வழியாக  
பங்கேற்கலாம் (பயிற்சியில் பங்கேற்கக் ஜும்  
லிங்க் வழங்கப்படும்). இப்பயிற்சியை  
நின்றபடியோ உட்கார்ந்தபடியோ நீங்கள்  
தங்கும் விடுதிகளில் செய்யலாம்.

## மொழிகள்?

தமிழ், பெங்களூர்