



















ಯೋಗಶಿಕ್ಷೆ ಯುಕ್ತಿಯ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣ?

ಯೋಗಶಿಕ್ಷೆಯು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗಶಿಕ್ಷೆಯು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನೈರಸ್ಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನಡವಳಿಯಾಗಿದೆ.

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವುದು ಯೋಗಶಿಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.

*[Faint, illegible handwritten text in Kannada script, likely bleed-through from the reverse side of the page.]*