राष्ट्र सेविका समिति
योग शिविर 2020

सर्वे भवन्तु सुखिन:

16 जून 2020

- तीन बार ओंकार
- योगिक प्रार्थना
- शिथिलीकरण व्यायाम (7 मिनट)
- आसन
  - त्रिकोणासन
  - वृक्षासन
  - उष्ट्रासन
  - पश्चिमोत्तानासन
- प्राणायाम
  - नाड़ी शुद्धि (अनुलोम विलोम)
  - कपालभाति
- शवासन
- कल्याण मंत्र