

வேளச்சேரி மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை

(உலக சமுதாய சேவா சங்கத்துடன் இணைந்தது - இணைப்பு எண் 200)



14/3 A தண்டீஸ்வரம் நகர் ஆறாவது பிரதான சாலை

வேளச்சேரி, சென்னை 600 042

தொலைபேசி: 044-22433593 – 9444412471



மார்ச் 2015 – தண்டீஸ்வரம் நகர் அறக்கட்டளை

தேதி	நாள்	நேரம்	நிகழ்ச்சிகள்	ஆசிரியர்
01.03.2015	ஞாயிறு	காலை 10 மதியம் 1	காயகல்பம்	து.பேரா.இராதா
2.3.2015 முதல் 13.3.2015	திங்கள் - வெள்ளி	காலை 6 முதல் 7.15 வரை	அடிப்படை யோகா வகுப்புகள் 1	பேரா.தட்சிணாமூர்த்தி து.பேரா.கலியமூர்த்தி அ.நி.மீராமுத்துசாமி
03.03.2015	செவ்வாய்	காலை 10 – மாலை 4	மகளிர் சிறப்பு மௌனம்	பேரா.கணா காளியப்பன்
05.03.2015	வியாழன்	மாலை 6 மணி	சிறப்பு பெளர்னமி தவம்	
08.03.2015	ஞாயிறு	காலை 10 மதியம் 1	அருள்நிதியர் திறனூக்கப் பயிற்சி	
14.3.2015	சனி	காலை 10 –4	அகத்தாய்வு மூன்றாம் நிலை (முதல் நாள்)	து.பேரா.கோதைராஜன்
15.3.2015	ஞாயிறு	காலை 10 –4	அகத்தாய்வு மூன்றாம் நிலை (முதல் நாள்)	பேரா.அன்பரசன்
16.3.2015 முதல் 27.3.2015 வரை	திங்கள் - வெள்ளி	காலை 6 முதல் 7.15 வரை	அடிப்படை யோகா வகுப்புகள் II	து.பேரா.சார்லஸ் அ.நி.முத்துசாமி அ.நி.மீராமுத்துசாமி
22.3.2015	ஞாயிறு	காலை 10 மாலை 4	மௌனம்	து.பேரா.ச.ஞானசம்பந்தன்
28.3.2015	சனி		மகரிஷி 9ம் ஆண்டு நினைவுநாள் நிகழ்வுகள்	
29.3.2015	ஞாயிறு	காலை 7.40	Power Point Presentation	

கூட்டு தவம் : திங்கள் & செவ்வாய் காலை 10.30 – நன்பகல் 12.00
புதன் மற்றும் சனி மாலை 5.30 – 6.30
ஞாயிறு காலை 7.00 – 8.30

- **அடிப்படையோகா வகுப்புகள்-** எளியமுறை உடற்பயிற்சி, தியானப்பயிற்சி மற்றும் காயகல்ப பயிற்சி ஆகியவை அடங்கியது. தொடர்புக்கு
 - து.பேரா.சார்லஸ், பொறுப்பாசிரியர் தொலைபேசி – 9444991911
- விஷன் சான்றிதழ் பயிற்சி மனவளக்கலை யோகா (VISION Certificate Course) காலம்- நான்கு மாதங்கள் (2015 மே – ஆகஸ்ட்)பதிவுக்கு தொடர்பு கொள்ள
 - பேரா.செந்தூராஜன், திட்ட அலுவலர், தொலைபேசி : 9500081911 – 9840575779
- பள்ளி மற்றும் கல்லூரி மாணவர்களுக்கான “யோகமும் இளைஞர் வல்லமையும்” (Yoga for Youth Empowerment) கல்விக்கான மாணவர் சேர்க்கைக்கு
 - து.பேரா.கோபிசந்த், தொலைபேசி 9840793752