

सर्वोत्कृष्ट संस्थेसाठी कॅनडा येथील कॉमनवेल्थ ऑफ लर्निंगच्या आंतरराष्ट्रीय पुरस्काराने सन्मानित



ज्ञानगंगा घरोघरी

## यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ

(महाराष्ट्र शासनाने स्थापिलेले)

ज्ञानगंगोत्री, गंगापूर धरणाजवळ, गोवर्धन, नाशिक - ४२२ २२२

☎ : (०२५३) २२३०७१८, २२३१७१४, २२३१७१५, २२३०२२७, २२३३६९८

फॅक्स : (०९१) (०२५३) २२३०७१८, २२३१७१६

### योगशिक्षक पदविका शिक्षणक्रम (P-126)

योगाभ्यास नोंदपुस्तिका (HSC 095 साठी) (Workbook)

वर्ष २०० - २००

(Year 200 - 200 )

विद्यार्थ्यांचे नाव : \_\_\_\_\_  
(Name of Student)

कायम नोंदणी क्रमांक : \_\_\_\_\_  
(P.R.No.)

पत्ता : \_\_\_\_\_  
(Address)

अभ्यासकेंद्राचे नाव : \_\_\_\_\_  
(Name of Study Centre)

अभ्यासकेंद्र संकेतांक : \_\_\_\_\_  
(Centre Code)

---

*First edition developed under DEC development grant.*

© २००६, यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक - ४२२ २२२

प्रथम प्रकाशन : ऑक्टोबर २००६

पुनर्मुद्रण : सप्टें. २००७, ऑक्टो. २००८, सप्टें. २००९, ऑक्टो. २०११, मे २०१३, नोव्हें. २०१४, ऑगस्ट २०१५, ऑगस्ट २०१६,  
नोव्हें. २०१७, ऑगस्ट २०१८

मुद्रक : श्री. अजित मोडक, मे प्रिंटलाईन्स, 'ए' रोड, नाईस, सातपूर, नाशिक ४२२००७

प्रकाशक : डॉ. दिनेश भोंडे, कुलसचिव, य. च. म. मुक्त विद्यापीठ, नाशिक - ४२२ २२२



ज्ञानगंगा घोषरी

यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक  
ज्ञानगंगोत्री, गंगापूर धरणाजवळ, गोवर्धन  
नाशिक - ४२२ २२२

## प्रमाणपत्र (CERTIFICATE)

विद्यार्थ्याचे नाव : \_\_\_\_\_  
(Name of Student)

कायम नोंदणी क्रमांक : \_\_\_\_\_  
(P.R.No.)

अभ्यासकेंद्राचे नाव : \_\_\_\_\_  
(Name of Study Centre)

अभ्यासकेंद्र संकेतांक : \_\_\_\_\_  
(Centre Code No.)

प्रमाणित करण्यात येते की, योगाभ्यास नोंद पुस्तिकेतील यौगिक प्रक्रिया, नोंदी आणि संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ विद्यार्थ्यांनी स्वतः ते या कालावधीत पूर्ण केलेले आहेत / नाहीत.

(Certified that the yogic procedures, notes and allotted homework is done by the student himself/herself within period from to )

शेरा (Remark) :

दिनांक (Date) :

केंद्रप्रमुखाची सही व शिक्का  
(Signature & Stamp of Head of Study Centre)

संमंत्रकाची स्वाक्षरी  
Counsellor's Signature





योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)



अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)



अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)



अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)



अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)



अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)



अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)



अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)



अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)



अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)



अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)



अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)



अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)



अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)



अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)



अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)



अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)



अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)



अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)



अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)



अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)



अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)



अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)



अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)



अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)



अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्यांची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)

योगाभ्यास प्रक्रिया शीर्षक :  
(Title)

दिनांक :  
(Date)

प्रक्रियेची कृती :  
(Details of Procedure)

संमंत्रकांनी दिलेला गृहपाठ :  
(Homework given by Counsellor)

प्रक्रियेचे लाभ :  
(Benefits of Procedure)

प्रक्रिया करताना घ्यावयाची सावधानता :  
(Cautions)

ही प्रक्रिया करण्यास वर्ज्य व्याधी किंवा व्यक्ती :  
(Contra-indications)

अभ्यास विवरण (Details of Daily Practice)

दिनांक (Date)	कालावधी / पूर्ण आवर्तन (Duration)	अनुभव (Experiences)

विद्यार्थ्याची स्वाक्षरी  
(Signature of Student)

संमंत्रकांचा शेरा व स्वाक्षरी  
(Signature and Remark of counsellor)













A series of horizontal lines for writing notes, consisting of 30 evenly spaced lines.

A series of 25 horizontal black lines, evenly spaced, filling the majority of the page, likely serving as a template for handwriting practice or a blank sheet of paper.





















A series of horizontal lines for writing.

















Lined writing area consisting of 25 horizontal lines.

