

ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളകറ്റാൻ യോഗ ക്ലാസ്

പ്രകൃതി ചികിത്സ, ഭക്ഷണശാസ്ത്രം, പ്രകൃതിജീവനം എന്നിവയിലും അടിസ്ഥാന പരിശീലനം

മാർ അഡ്രസ് ആവരണപ്രസാദനത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ പള്ളി മാഹിറ്റോറി തരത്തിൽ യോഗക്ലാസ് ആരംഭിച്ചു. ശക്തം ബർ തൻ കർമ്മശാലയിലെ മധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥനയെ ശേഷമാണ് ആദ്യ ക്ലാസ് നടന്നത്.

യോഗ ആൻഡ് നാച്യുറോപ്പതി അസോസിയേഷൻ അതാൽ സെക്രട്ടറി അനാൽ റിമാത്യു മേന്മയെ നൽകുന്ന യോഗക്ലാസ്

ഭക്ഷണശാസ്ത്രം ആവരണപ്രസാദനത്തിൽ പങ്കെടുത്ത അഡ്മിഷൻ അനുബന്ധ ആദ്യ ക്ലാസിൽ ആരംഭിക്കുകയാണ് ആവരണപ്രസാദനം സെക്രട്ടറി അനാൽ റിമാത്യു മേന്മയുടെ അതിർപ്പ്.

ആവരണപ്രസാദനം പരിപാടികളുടെ ഭാഗമായി നടത്തിയ യോഗക്ലാസിൽ പങ്കെടുത്തവരുമാണ് ഇടവകയിലെ മുഴുവൻ അംഗങ്ങളിലേക്കും യോഗയുടെ ഗുണങ്ങൾ എത്തിക്കുക.



ആവരണപ്രസാദനത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ പള്ളി മാഹിറ്റോറിയിൽ നടക്കുന്ന യോഗക്ലാസ്

എല്ലാ യോഗപ്രാർത്ഥനയും ശേഷം അമ്മി മണിയിൽ നടക്കുന്നു.

മാനസിക പിരിമുറുപ്പും, സമ്മർദ്ദം, പലവിധ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് ശാശ്വത പരിഹാരമാണെന്ന തിരിച്ചറിവാണ് ക്ലാസുകൾ സൗഹൃദമുണ്ടാക്കുന്നത്.

കുടുംബ, പ്രകൃതിജീവനം, ഭക്ഷണശാസ്ത്രം എന്നീ മേഖലകളിൽ കൂടി അറിവ് നൽകിക്കൊണ്ട് ജീവിതരീതിയും ആരോഗ്യകരമാക്കാനും ഇതിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. മുൻപോട്ടും പൊതുവെ ആദ്യ ബാച്ചി

നത്തിനെപ്പറ്റി ആവരണപ്രസാദനം പിന്തിച്ചു.

ഇടവക റിപ്പോർട്ടിന് അനുബന്ധമുണ്ടാകും സഹനികാരി ചോളച്ചെറുപ്പം മികച്ച പിന്തുണയോടെ ഇന്ന് അന്ന ക്ലാസുകൾ ആരംഭിച്ചു. അടുത്ത ബാച്ചിൽ പ്രാവേശനം ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് ആവരണപ്രസാദനം മാഹിറ്റോറിയിൽ നോട്ടീസ്, ഫോൺ മുഖേനയോ പേജുകൾ അറിവ് ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതാണ്. മുൻപോട്ടും കാലമുള്ളവർക്കും യോഗ കോഴ്സിന് പ്രതിമാസം 200 രൂപ ചെലവാണ് ഹിസ്. അറിവ് ഉൾക്കൊണ്ട് വെബ്സൈറ്റ് വീളിക്കൊണ്ട് നമ്പർ-978527867, 9995555892.

- ഉത്തരവുകൾ...**
1. ഗവൺമെന്റ്
 2. മെൻ്റൽ
 3. മെൻ്റൽ
 4. മെൻ്റൽ
 5. മെൻ്റൽ
 6. മെൻ്റൽ
 7. മെൻ്റൽ
 8. മെൻ്റൽ
 9. മെൻ്റൽ
 10. മെൻ്റൽ
- തയ്യാറെടുപ്പ്: മെൻ്റൽ മെൻ്റൽ, മെൻ്റൽ

BEST WISHES...

Abah Ninan
S/o Mrs. Saramma Ninan & Mr. D.C Ninan
Dharaniyil House
Nilambur, Malappuram

Vinita Susan Varghese
D/o Mrs. Mariamma Varghese & Mr. Varghese John
Kaithalavil House
Thottachad, Kottayam

സ്വർഗത്തിൽ 3-ാം പിറന്നാൾ

സുനിൽ കെ ജോർജ്ജ്
കണ്ണൂരുത്തിൽ

ഞാൻ മരിച്ചു,
എന്റെ ജീവൻ
ക്രിസ്തുവിനോടുകൂടെ
മൈത്രിയിൽ
മറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.
എന്റെ ജീവനായ
ക്രിസ്തു
വെള്ളിപ്പെടുമ്പോൾ
ഞാനും
അവനോടുകൂടെ
തെരുവിൽ
വെള്ളിപ്പെടും.
കൊല്ലം: 3:3-4
Inserted by,
Amal & Emey

"അമൃത്യയോട്
അമൃത്യമായത് കൂടിപ്പോരുന്നു" !

ഖോന്നാട്ടു മരണം
ഫാഷൻ ജവല്ലറി
പാമ്പാടി, ഫോൺ: 0481-2505550

Fully Hallmarked Jewellery

916 CFJ 365

INTERNATIONAL GEMOLOGICAL INSTITUTE

DIAMOND
GOLD
SILVER
PLATINUM