

# **CLASS II**

## **I TERM**

**2<sup>nd</sup> APRIL – 13<sup>th</sup> SEPTEMBER**

- 1) Padmasana
  - 2) Supt – Vajrasana
  - 3) Bad – Padmasana
  - 4) Bhujangasana
  - 5) Makrasana
  - 6) Bhadrasana
  - 7) Tadasana
  - 8) Shavasana
  - 9) Meditation
- One project

## **II TERM**

**1<sup>st</sup> OCTOBER – 22<sup>nd</sup> FEBRUARY**

- 1) Brahmcharyasana
- 2) Kurmasana
- 3) Arth - Kurmasana
- 4) Mandukasana
- 5) Pawan - Muktasana
- 6) Shavasana
- 7) Meditation
- 8) Revision of I Term