

## **CLASS – IV**

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

- 1) Naukasana
- 2) Bad – Padmasana
- 3) Paschimuttanasana
- 4) Yogasana
- 5) Shavasana
- 6) Meditation
- 7) Tadasana
- 8) Swastikasana
- 9) Brahmcharyasana
- 10) Purn – Bhujangasana
- 11) Shavasana
- 12) Meditation

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

- 1) Sukhasana
- 2) Paschimuttasana
- 3) Netra – Shakti vikasana
- 4) Sekandh – Shakti vikasana
- 5) Shavasana
- 6) Meditation

7) Purn – Bhujangasana

8) Bad – Padmasana

9) Revision of 1<sup>st</sup> term