



**11**  
ઉર્ધ્વહસ્તાસન/  
હસ્તોત્તાનાસના

**12 / 1**  
નમસ્કારાસન

**2**  
ઉર્ધ્વહસ્તાસન/  
હસ્તોત્તાનાસના



**10**  
પાદહસ્તાસન



**3**  
પાદહસ્તાસન



દૈનિક જીવનમાં કરવામાં આવતા

# સૂર્ય નમસ્કાર



**9**  
અરપસંચાલનાસન



**4**  
અરપસંચાલનાસન



**8** પર્યતાસન



**5** પર્યતાસન



**7** ભુજંગાસન



**6** સાષ્ટાંગ નમસ્કારાસન

**ગુજરાત રાજ્ય યોગ બોર્ડ**

પ્લોક 19, ત્રીજો માળ,  
ડો. જીવરાજ મહેતા ભવન,  
સેક્ટર 10એ, ગાંધીનગર - 382010

TEL NO. +91 079 23258342  
+91 079 23258343

EMAIL ID : GUJARATYOGBOARD@GMAIL.COM