



Ministry of Culture
Government of India



10th International Day of Yoga

INDIRA GANDHI NATIONAL CENTRE FOR THE ARTS

Regional Centre – Puducherry

in association with

YSS CHENNAI RETREAT

**Cordially invites you with your family and friends
for a Guided Meditation in Tamil**

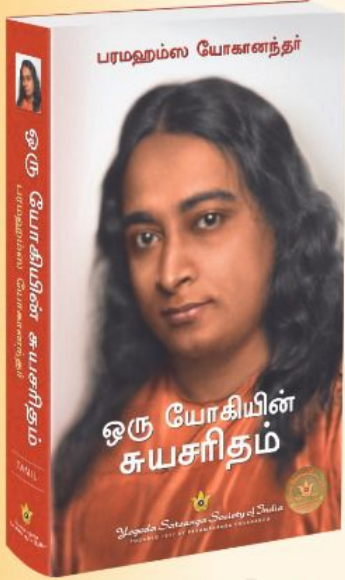
**யோக-தியானத்தின் மூலம் சமநிலை
மற்றும் அமைதியை உணர்ந்தறிதல்**

(Finding Balance and Calmness through Yoga-Meditation)

Speaker:

SWAMI SUDDHANANDA GIRI

(Senior Sannyasi, Yogoda Satsanga Society of India)



Sunday | 16 June, 2024

10:00 am – 12:00 pm

Entry
FREE!

- தியானம்
- மன அமைதிக்கான சுவாச பயிற்சி
- சுய-மேம்பாட்டிற்கான சங்கல்பங்கள்
- அறிவியல் பூர்வமான குணமளிக்கும் உத்திகள்

All are invited!

Dr. Gopal J

Regional Director – IGNCA Puducherry

Free
Download
yssi.org/freeay

Venue: **YSS Chennai Retreat**
Mannur village, Sriperumbudur – 602 105

75500 12444



linktr.ee/ysschennaietreat

RSVP: Regional Centre, IGNCA, Puducherry
0413-2962280 | 80982 00583 | igncapuducherry@gmail.com

INDIRA GANDHI NATIONAL CENTRE FOR THE ARTS
Regional Centre – Puducherry

in association with

Yogoda Satsanga Dhyana Kendra

10th International Day of Yoga

Organises

Lecture cum Demonstration on

Realizing Balance and Peace through Yoga-Meditation

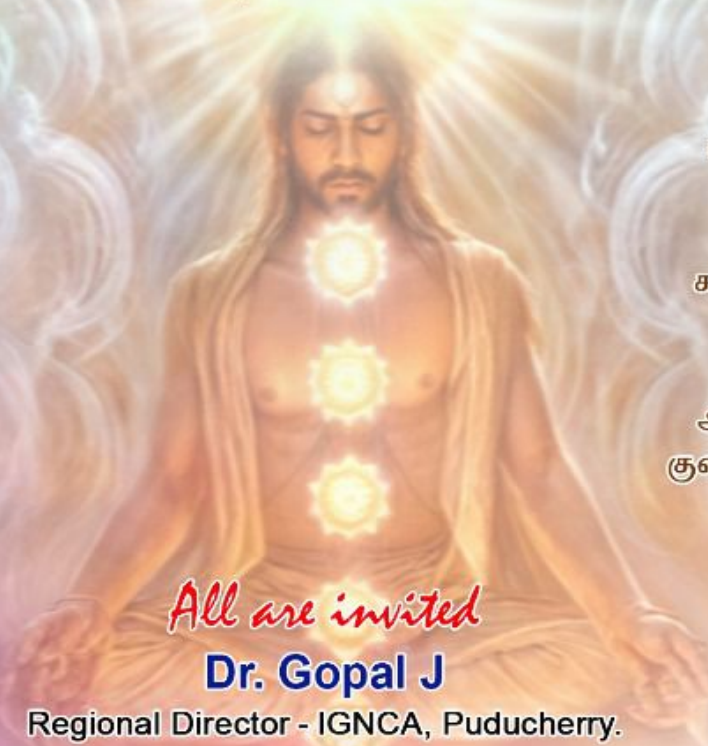
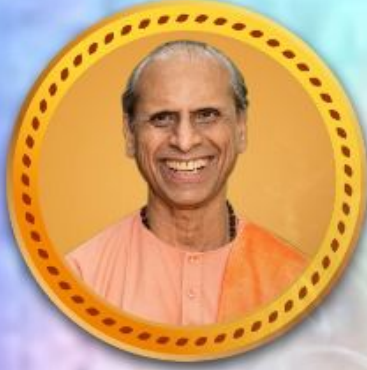
யோகா-தியானம் மூலம் சமநிலை மற்றும்

அமைதியை உணர்ந்தறிதல்

by

Sannyasi Swami Suddhananda Giri

Monastic disciple of Sri Sri Paramahansa Yogananda-YSS



தியானம்

◆
மன அமைதிக்கான
சுவாச பயிற்சி

◆
சுய-மேம்பாட்டிற்கான
சங்கல்பங்கள்

◆
அறிவியல் பூர்வமான
குணமளிக்கும் உத்திகள்

All are invited

Dr. Gopal J

Regional Director - IGNCAPuducherry.



Date : 16th June (Sunday) 2024

Time : 10 : 00 am to 12 : 30 pm

**Venue : Yogoda Satsanga Society of India, Mannur Village, Sriperumbudur,
Valarpuram, Chennai, Tamil Nadu 602105.**

Ph: 75500 12444