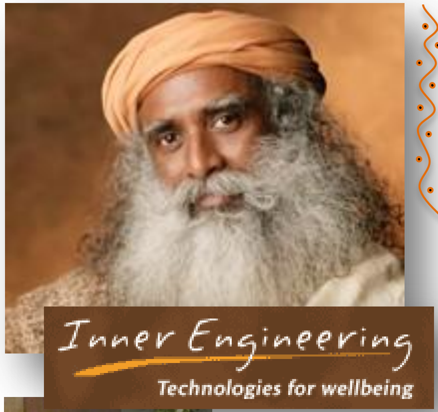


Inner Engineering

"As we have physical science to create external well-being there is a whole inner dimension of science to create inner well being. I call it Inner Engineering." -SADHGURU

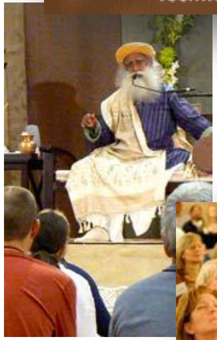
Inner Engineering - ***the peak of wellbeing***

*(also called **Isha Yoga Program** in Tamil Nadu)*

Inner Engineering is offered as an intensive program for personal growth. The program and its environment establish the possibility to explore the higher dimensions of life and offers tools to re-engineer one's self through the inner science of yoga. Once given the tools to rejuvenate, people can optimize all aspects of health, inner growth and success. For those seeking professional and personal excellence, this program offers keys for meaningful and fulfilling relationships at work, home, community, and most importantly, within one's self.

Inner Engineering can be thought of as a synthesis of holistic sciences to help participants establish an inner foundation and vision for all dimensions of life and find the necessary balance between the challenges of a hectic career and the inner longing for peace and well being.

The approach is a modern antidote to stress, and presents simple but powerful processes from yogic science to purify the system and increase health and inner well being. Program components include guided meditations and transmission of the sacred Shambhavi Maha Mudra. When practiced on a regular basis, these tools have the potential to enhance one's experience of life on many levels.



Health

- Optimize health and vitality
- Reduce stress
- Promote mental clarity and emotional balance
- Increase and maintain high energy levels throughout the day
- Reduce sleep & rest quota
- Prevent chronic diseases like Asthma, Allergies, Sinusitis, Hypertension, Diabetes, Obesity, Rheumatism, Arthritis, Epilepsy, Back pain, Skin and eye ailments, Migraine

Performance

- Increase ability to handle stressful situations
- Enhance focus, concentration & memory
- Raise productivity and efficiency
- Improve communication & inter-human relationships
- Maintain optimum levels of performance throughout the day

Experience

- Establish a positive & open approach towards life
- Evaluate personal values and life goals
- Generate inner peace and fulfillment
- Transcend limitations and fears
- Live & experience each moment to the fullest

INTRODUCTION CLASS

Date: 01 Feb 2012 (Wednesday), Time: Evening 6.00pm,

Venue: Room No:13, 2nd Floor, New Central Library, NIT, Trichy – 620 015.

DAILY CLASSES: ***(FREE ENTRY - INTRODUCTION ONLY)***

01 Feb 2012 - 7.15pm to 9.00pm, 02 to 07 Feb 2012 - 5.00am to 8.00am & 5.30pm to 8.30pm.

CONTACT: Dr. S. Selvakumar – 94438 35520, Dr. A.K. Bakthavatsalam – 94860 01174,
Dr. D. Ezhilarasi – 94448 78908, Shri.R. Gururaj – 94433 01318,
Dr. V. Gopal (IIM, Trichy) – 74183 64031.

In fostering understanding of their interiority, participants gain powerful tools to cope with the hectic pace of modern life and move into a new plane for living and working. Inner Engineering empowers participants to begin experiencing their lives to the fullest potential.

Experiences & Expressions

Life is beautiful, life is Intense. Life is a song. My experience here and practicing what I imbibed here would help me in celebrating life, every moment of it. Everything seems to be falling in place.

- ***Narayan Parashuram**, Director - Sky Music India Pvt. limited.*

This program showed me the fool in the most intelligent person I have ever met... me.

- ***Lashin Yusuff**, Business Executive, Abu Dhabi.*

With this practice, I am able to give the same kind of output at five 'o'clock in the evening that I am able to give at nine 'o' clock in the morning.

- ***S.V. Parthasarathy**, Executive Director, Ashok Leyland Finance Ltd.*

What A Revelation! - Isha Yoga !

- ***Dr. A. Govindarajan**, MA. MBBS. DO. FGP.*

வெளிப்பாடுகள் :

மனம் நிறைய தர்க்க ரீதியான கேள்விகள் பலவற்றுடன் நான் ஈஷா யோகாவில் சேர்ந்தேன். வெளியில் வரும் போது இதயம் நிறைய நல்ல பல உணர்வுகளுடன் வந்தேன். அது என்னை எனக்கு அறிமுகப்படுத்தியது. வாழ்வைப்பற்றி விழிப்புணர்வை விரிவாக்கியது. தொழிலில் ஆர்வத்தை வளர்த்தது. அவலமான உண்மைகளை எதிர்கொள்வதற்கான தெம்பையும் கவனத்தையும் எனக்கு அளித்தது.

- **பட்டுக்கோட்டை பிரபாகர்,** நாவலாசிரியர்.

ஈஷா யோகா வாழ்வில் உள்ள ஆனந்தத்தையும், எனக்குள் புதைந்திருந்த ஆற்றலையும் வெளிப்படுத்துகிறது.

- **T.R. ரத்தினம்,** வரி ஆலோசகர் மற்றும் சட்ட அறிவுரையாளர்.

யோகா வகுப்பிற்கு முன்பு இந்த உண்மை தெரிந்திருந்தால் நிச்சயம் சூழ்நிலைக் கைதியாக வந்திருக்கமாட்டேன். ஒருவேளை நான் இங்கு வராமல் போயிருந்தால் இந்த உண்மையை தெரிந்து கொள்ளமுடியாமல் போயிருப்பேன்.

- **N. ராதா,** கோவை மத்திய சிறைவாசி.

Isha யோக மையம்
வெள்ளியங்கிரி மலைச்சாரல், கோயம்புத்தூர் - 641 114
✆ 0422 - 2515345 / 2515300

isha YOGA CENTER Velliangiri Foothills, Coimbatore - 641 114 ✆ 0422 - 2515345

info@ishafoundation.org www.ishafoundation.org

"People try to create an outwardly perfect life, but quality of life is based on the inward."

- Sadhguru

இறைநிலை யோகம்
Yoga of the Divine

ISHA YOGA practices the ancient yogic principle that the body is the temple of the spirit and that good health is fundamental to personal and spiritual development.

Isha யோகா உயர்ந்த உடல் நலத்தையும் உளமகிழ்ச்சியையும் பெற்று, உங்களிடமே நிறைந்துள்ள அளவில்லாத சக்தியை உணர ஒரு வாய்ப்பு.

ISHA YOGA

The approach is truly holistic. It is communicated on an experiential level. Helps improve your productivity, efficiency, relationship and level of self-fulfillment.

It is an effective cure and also a preventive for chronic diseases like asthma, hypertension, diabetes, cardiac ailments, rheumatism, ulcer, sinusitis, obesity, skin and eye ailments.

It can enhance your memory, decision-making capacity and ability to concentrate almost 100% in a few weeks of practice.

Transmission of the life transforming Shambhavi Mahamudra, a powerful process of immeasurable antiquity.

This scientifically structured 3 hours per day 7 day program encourages an opening of the heart and consciousness to new dimensions of feeling, thinking and living.

All are Welcome

Isha யோகா

வாழ்க்கையை புதிய கோணங்களில் சிந்திக்கவும், உணரச் செய்யவும் செய்கிறது. நினைவாற்றல், மனம் குவிப்புத்திறன், முடிவெடுக்கும் திறன் ஆகியவை சில வாரப் பயிற்சிகளிலேயே 100% வரை அதிகரிக்க முடியும்.

நாட்பட்ட நோய்களான ஆஸ்துமா, உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, மூட்டு வலிகள், தலைவலி, சைனஸ், முதுகுவலி, இருதயக்கோளாறு, உடற்பருமன் மற்றும் தீராத நோய்களும் குணமடையவும், வாராமல் தடுக்கவும் இயலும்.

மிகவும் தொன்மையான ஷாம்பவி மஹாமுத்ரா பயிற்சி வாழ்க்கையை மாற்றியமைக்கக் கூடிய அளவில் சக்தி வாய்ந்ததாகும்.

இப்பயிற்சியில் கலந்து கொள்ள வாழ்க்கை முறை மற்றும் பழக்கவழக்கங்களில் எவ்வித மாற்றமும் தேவையில்லை. எந்த மதமானாலும், எந்த இனமானாலும், பிரிவானாலும் இந்த யோகப் பயிற்சிக்குத் தடையாக இல்லை.

இப்பயிற்சி அனைவருக்கும் முற்றிலும் பரிசோதித்து அனுபவபூர்வமாக அறியக்கூடிய விஞ்ஞானமாகும். தினமும் 3 மணி நேரம் வீதம் 7 நாட்கள் என விஞ்ஞானமுறையில் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.

வாருங்கள், உங்களில் மலருங்கள்

INTRODUCTION CLASS

Date : 01.02.2012 (Wednesday)
Time : Evening 6.00 pm
Venue : Room No : 13
2nd Floor, New Central Library,
NIT, Trichy - 620 015.

(FREE ENTRY-INTRODUCTION ONLY)

DAILY CLASSES

01.02.2012 : 7.15 – 9.00 PM

02.02.2012 to 07.02.2012

Time : Morning : 5.00 am to 8.00 am
Evening : 5.30 pm to 8.30 pm

CONTACT PERSONS

- Dr. S. Selvakumar 94438 35520
- Dr. A.K. Bakthavatsalam 94860 01174
- Dr. D. Ezhilarasi 94448 78908
- Shri.R. Gururaj 94433 01318
- Dr.V.Gopal (IIM, Trichy) 74183 64031

Grasmazen Printers, Trichy - 8. 2705120

Isha யோகா

ISHA YOGA