

YOGA HACKS: BOOST YOUR STUDY POWER!

വീട്ടിലിരുന്നു ഡിഗ്രി/പിജി പഠിക്കാം!
ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും മികച്ച യൂണിവേഴ്സിറ്റികളിൽ നിന്നും!



75929 39616

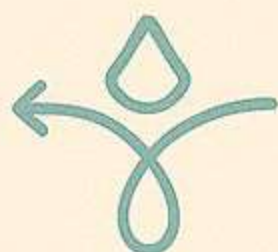
HOW YOGA IMPROVES FOCUS AND ATTENTION SPAN



YOGA FOR MEMORY RETENTION



Padmasana
(Lotus Pose)
Improves focus



Pranayama
Enhances mental clarity

Padmasana

(Lotus Pose)

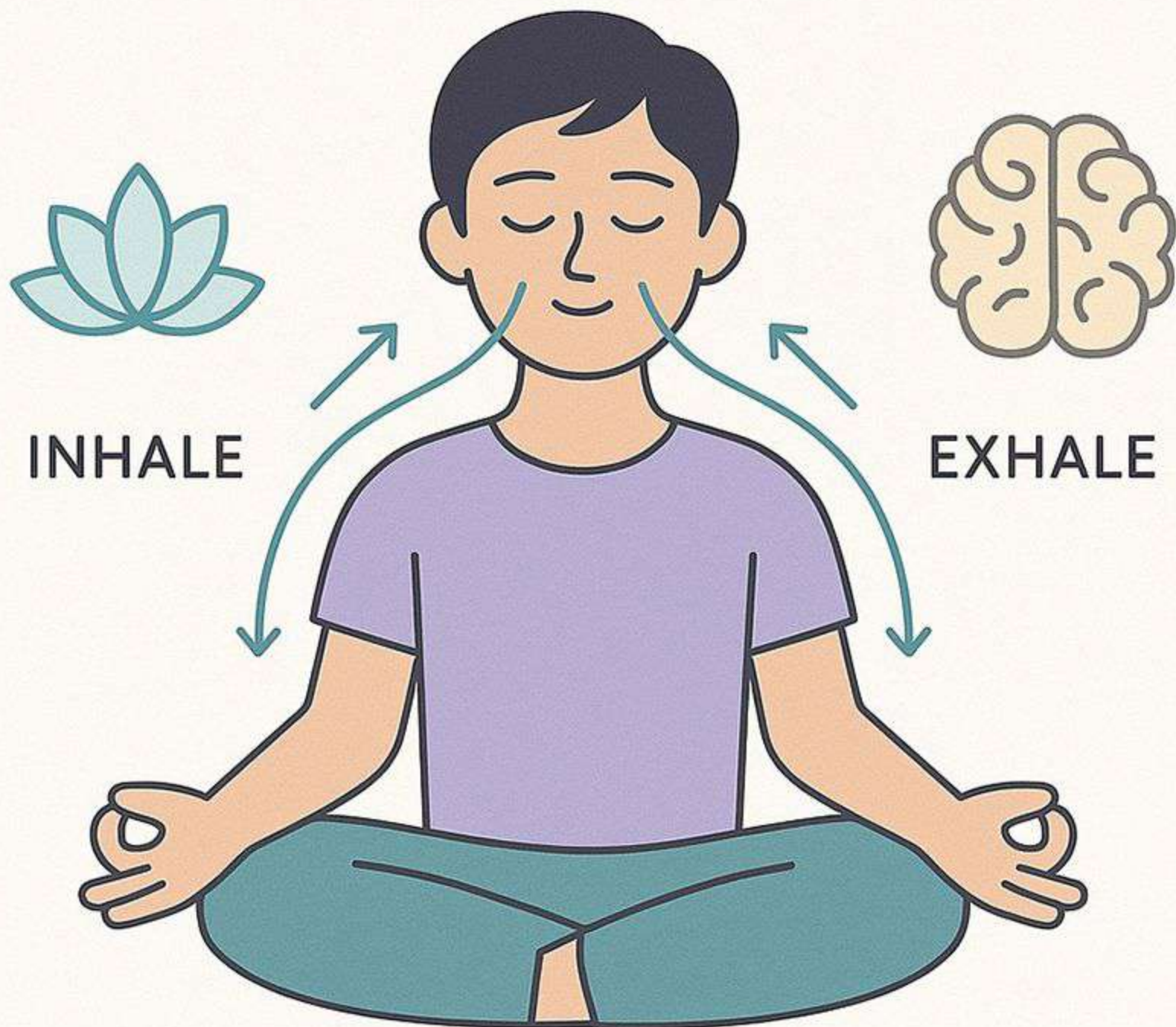


Helps to retain memory

PRANAYAMA

BREATHING EXERCISE

Regulate your breath
to improve memory



IMPROVES
MEMORY RETENTION

BALASANA

(CHILD'S POSE)

Relieve Exam Stress



1. Sit on
your heels

2. Fold forward,
arms extended

3. Rest your
forehead
on the floor



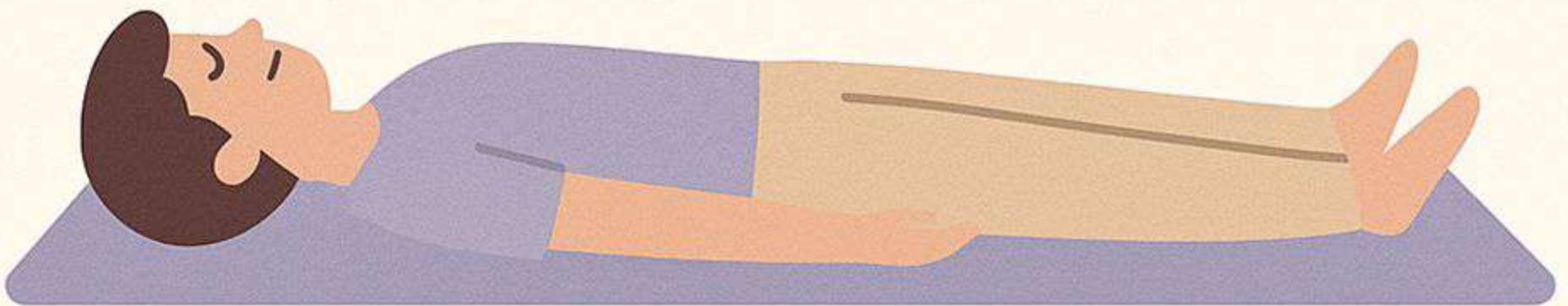
Calms the mind & body

SHAVASANA

(CORPSE POSE)

REDUCE EXAM STRESS

- Lie flat on your back
- Arms at your sides, palms up



- Relax your entire body

MINDFULNESS & ROUTINE

Morning Study Routine



5–10 min
YOGA
SESSION



FOCUSED
STUDY

Afternoon

Take a short yoga break



Evening

Practice relaxing postures



MASTER YOUR MIND, EXCEL IN EXAMS.



വീട്ടിലിരുന്നു ഡിഗ്രി/പിജി പഠിക്കാം!
ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും മികച്ച യൂണിവേഴ്സിറ്റികളിൽ നിന്നും!



75929 39616