

Basic Cosmetology

Week - 14			
S.NO.	Week No.	Name of Topic	No. of Hours
1	14	(सूक्ष्म व्यायाम का उद्देश्य) (प्रक्रिया) Yogic Suksham Vayayam Procedure	6
2		(लाभ) Benefits	
3		(सावधानियाँ) Precautions	
4		(सूर्य नमस्कार यौगिक स्थूल व्यायाम) Surya Namaskar Yogic Sthool Vayayam (प्रक्रिया) Procedure	
5		(लाभ) Benefits	