

DECEMBER 2022

WWW.PRANASCIENCE.COM

Newsletter



MUSC Medical Students Yogic Breathing Workshop

3rd December 2022

Medical students of The Medical University of South Carolina were practicing Pranayama with Dr. Sundar Balasubramanian ahead of their final exams and review.

Pranayama helps with focusing and memory.

Location: Hampton Park, Charleston, SC

Pranayama Workshop

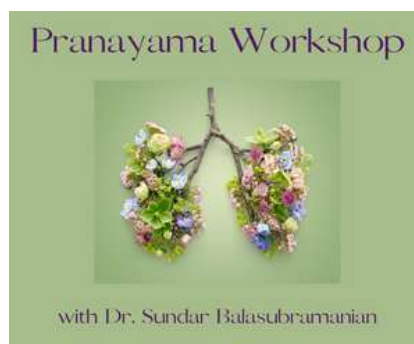
3rd December 2022

by Dr. Sundar Balasubramanian.

Location: Holy Cow Yoga Center

10 Windermere Boulevard

Charleston, SC



Index - Newsletter

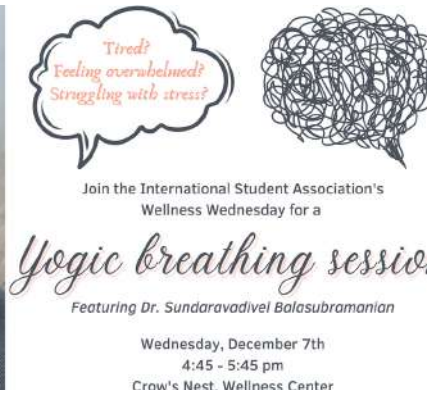
Past Events -
December 2022

Greetings from
PranaScience

Ponmozhi Corner by
Dr. Sundar Balasubramanian

Upcoming Events - 2023





MUSC International Students Association – Wellness Wednesday

7th December 2022

Organized by MUSC International Students Association. Featuring Dr. Sundar Balasubramanian.
Location: MUSC Wellness Center Auditorium.

MUSC Nurse Navigator Team Yogic Breathing for Wellness

9th December 2022

by Dr. Sundar Balasubramanian.
Location: Online Teams- MUSC.

"When a rare opportunity arises achieve the rare"
- Thirukkural



Wakeup Pranayama

All Weekdays 5:30 AM EST

Daily Recordings were available for any time practice for convenience.
Location: Online - Zoom.

New Jersey Vallalar Tamil School

10th December 2022

Vallalar Bicentennial Celebration Organized by Vallalar Tamil School.
Location: Vallalar Tamil School, New Jersey



Breathwork Workshop - New Jersey

11th December 2022

NJ Tamil Peravai presented this event in partnership with Piscataway Public Library.
Location: Kennedy Library, 500 Hoes Ln, Piscataway.

PranaScience ஓதுவது ஒழியேல்

பிராணாசயன்ஸ் நிறுவனம் (USA) நடத்தும்
தமிழாசிரியர்களுக்கான ஓதுதல் பயிற்சிப் பட்டறை
(மூச்சுப் பயிற்சிகளோடு இணைத்துத் தமிழ் இலக்கியங்களை ஓதுவது எப்படி?)

இணையம்/நேரிடைப் பயிற்சிகள்

பயிற்சியினால் மாணவர்களுக்கும்
ஆசிரியர்களுக்கும் வினையும் பயன்கள்:

- ✓ மூச்சு, நினைவாற்றல், கற்கும் திறன் மேம்படும்
- ✓ மனச் சுகம், கவலை, பயம் நீங்கும்
- ✓ தெளிவும், தன்னம்பிக்கையும், பேச்சாற்றலும்,
குரல் வளமும் உங்கும்
- ✓ தமிழின் சிறந்த இலக்கியங்களைத் தடைபடாது
ஒதக் கற்கலாம்
- ✓ ஆசிரியர்களையும் வகுப்புக்களையும்
மாணவர்கள் மேலும் விரும்புவார்கள்!

நடத்துபவர்:

Dr. சுந்தர் பாலசுப்ரமணியன் PhD, C-IAYT
Founder & CEO, PranaScience Institute (USA)
Researcher in Radiation Oncology
Medical University of South Carolina
Yoga Specialist at MUSC Health & Wellness Institute
Charleston, South Carolina, USA

பயிற்சி நேரம்: 60 நிமிடங்கள்
கட்டணம்: ஒரு பள்ளிக்கு

10 ஆசிரியர்கள் வரை	\$12/ ஆசிரியர்
10 ஆசிரியர்களுக்கு மேல்	\$10/ ஆசிரியர்

- ஒவ்வொரு பள்ளிக்கும் தனிக்கவனத்துடன் தனித்தனியே வகுப்புக்கள்
- உங்கள் பள்ளி ஆசிரியர்களின் நேரத்துக்குத் தகுந்தாற்போல் பயிற்சிக்கான நாள்/நேரம்
குறித்துக்கொள்ளலாம்
- இப்பயிற்சி ஆசிரியர்களுக்கானது மட்டுமே. மாணவர்கள்/பெற்றோர்கள் கலந்துகொள்வதாக இருந்தால்
வேறு விதமான வகுப்புகள் உள்ளன. எங்களை அணுகலாம்
- பயிற்சியில் பங்குபெறும் ஆசிரியர்களுக்கு மின்னணுச் சான்றிதழ் வழங்கப்படும்

டாக்டர் சுந்தர் பாலசுப்ரமணியன் ஒரு மூச்சுப் பயிற்சி ஆராய்ச்சியாளர், பயிற்றுனர், எழுத்தாளர் மற்றும்
பேச்சாளர். உலகின் பல நாடுகளுக்கும் சென்று மூச்சுப் பயிற்சிகளின் அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகளையும்,
தமிழ் முறை மூச்சுப் பயிற்சிகளையும் (பிராணாயாமம்) கற்றுத் தருபவர்.
இணையத்தளம்: pranasience.com தொடர்புக்கு: info@pranasience.com

Othuvatu ozhiyel - Literary Chanting for Tamil Teachers (OOT)

Traditionally, breathing practices are taught at a young age for lifelong health. Keeping that in mind, Dr. Sundar Balasubramanian have devised methods to teach breathing exercises along with poetry/literature for Tamil school students.

As training the teachers will spread the practice to large number of students efficiently, Dr. Sundar is primarily training the teachers from Mazhalai through High School (K-12).

After the initial 1 hour program the teachers can easily transmit this type of learning to students. Dr. Sundar have been teaching this in the US and other countries. This can be a In-person / Online event based on teacher's convenience.

Up to 10 teachers the cost will be \$12/Teacher.
More than 10 teachers the cost will be \$10/Teacher.

To know more about Dr. Sundar Balasubramanian please visit
www.pranasience.com

For more details and schedule workshop please reach us at
info@pranasience.com

DAY & DATE: WEDNESDAY, 4TH JANUARY 2023 | JACKSONVILLE, FL.

DAY & DATE: SUNDAY, 12TH FEBRUARY 2023 | SACRAMENTO, CA.

Wakeup Pranayama

All Weekdays on January 2023 5:30 AM EST

Start your New Year with a new morning routine. Join Dr Sundar Balasubramanian for this 30 minute morning pranayama class. There is a \$5 registration fee per session. All the registrants will get the recording of the day if they chose to practice at different times during the day. Start your new year with new energy! ➤ Location: Online - Zoom.

To Register please visit: <http://tiny.cc/8hq2vz>

PranaScience

Join Dr. Sundar Balasubramanian

Wake up with
Pranayama
- January 2023

DAILY RECORDINGS AVAILABLE

Weekdays 5:30 AM EST on
Zoom (30 Minutes)

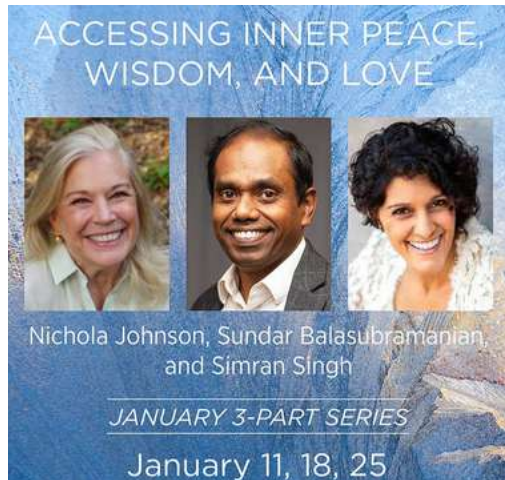
Register Now:
<http://tiny.cc/8hq2vz>

Fee: \$5 per session

Holiday Greetings from PranaScience

PranaScience wishing you all a Joyous Holiday Season!
Breathe Well, Keep Warm and
Thank Grace!





Pranayama: A Key Tool Within

18th January 2023

For more details and register visit:

<https://thesophiaiinstitute.org/events/accessing-inner-peace-wisdom-and-love/?occurrence=2023-01-11>

Location: MUSC Health Pain Rehabilitation Program - Wellness Center,
45 Courtenay Dr Suite 223
Charleston, SC 29403

Science of Pranayama

11th February 2023

This workshop consisting of both theoretical and practical components and is unique in combining ancient wisdom with modern science based on Dr. Sundar Balasubramanian's first hand research. This workshop will help anyone who is interested in the area of Pranayama. This event is organized by Sacramento Tamil Mandram. ► Location: Sacramento, CA

Mechanisms and Applications of Pranayama

24-26 February 2023

workshop consisting of both theoretical and experiential/practical components, and is unique in combining ancient wisdom with modern science based on Dr. Sundar Balasubramanian's first hand research. This workshop will help anyone who is interested in the area of Pranayama. ► Location: Yogaville, VA

Sedona Yoga Festival

27-28 February 2023

For more details and purchase tickets visit: <https://sedonayogafestival.com/presenters/>

New Year Greetings from PranaScience

We wish you a very happy and prosperous new year! Let's welcome the new year with the new 2-0-2-3 breathing game.

As simple as it sounds! While breathing through the nostrils, inhale fully within 2 counts, no breath-hold (0), exhale completely in 2 counts; and hold the breath out for 3 counts. Repeat the cycle.