

योग एवं ध्यान प्रमाण पत्र कोर्स
Certificate Course in Yoga and Meditation
(3 Month Course)

“योग कर्मसु कौशलम्”

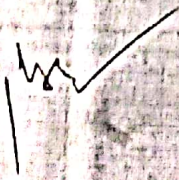
भारत अठारह साल से योग एवं ध्यान के क्षेत्र में विश्व गुरु रहा है विश्व के लगभग 80 देशों में योग एवं ध्यान की शिक्षा दी जा रही है नई शिक्षा नीति 2020 के अर्न्तगत देश में योग एवं ध्यान को विशेष जोर दिया जा रहा अधिकांश विश्वविद्यालय, महाविद्यालय, स्कूलों में योग एवं ध्यान का द्वितीय स्नातक, स्नातकोत्तर एवं स्कूल के पाठ्यक्रमों में शामिल किया जा रहा है इसी तारतम्य में महाविद्यालय के विद्यार्थियों के लिए “योग एवं ध्यान” 3 माह का “प्रमाण पत्र” कोर्स संचालित करने का विचार आया है।

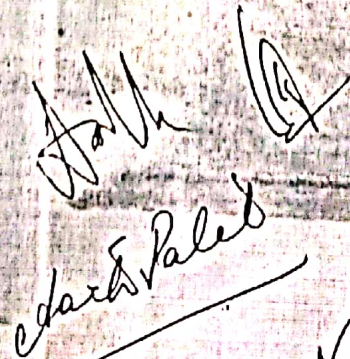
योग एवं ध्यान के “सर्टिफिकेट” कोर्स का उद्देश्य।

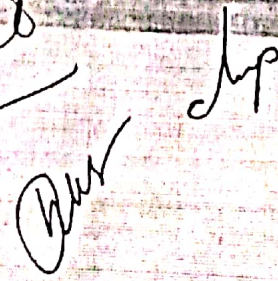
उद्देश्य :-

- > विद्यार्थियों को तेजस्वी एवं मेधा शक्ति का विकास करना।
- > विद्यार्थियों की दृशता, अपरासदगेन्द्र में वृद्धि होगी।
- > नैतिकता एवं सद्भावना का विकास।
- > सकारात्मक विचार में वृद्धि।
- > योग एवं ध्यान शिक्षक के रूप में रोजगार के अवसर।
- > नेतृत्व की भावना का विकास।
- > प्रोफेशनल एक्सीलेंसी।



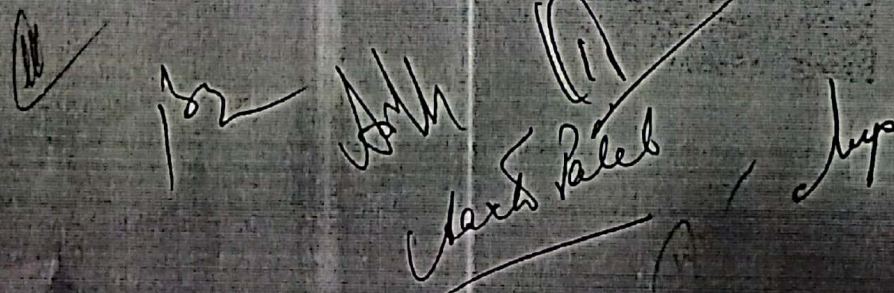






**पाठ्यक्रम
Syllabus**

| क्रमांक | सूत्रों का विवरण | पाठ्यक्रम का विवरण |
|---------|-------------------|---|
| अ. | सैद्धान्तिक सूत्र | <ol style="list-style-type: none"> 1. योग एवं ध्यान का परिचय "अथ योगानुशासनम्" 2. अष्टांग योग - योग, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि 3. योगश्रित्त कृत्ति निरोधः - अ. सत्त्व ब. रजस् स. तमस् 4. चित्त (मन) की अवस्थाएँ = 1. मूढ 2. क्षिप्त 3. विक्षिप्त 4. एकाग्र 5. निरुद्ध अवस्थाएँ। 5. प्राणायाम का आशय एवं महत्व एवं लाभ 6. आसन अभ्यास के मूल सिद्धान्त एवं उनके लाभ 7. सूक्ष्म योग, क्रिया योग की संक्षिप्त जानकारी |
| ब. | व्यावहारिक सूत्र | <ol style="list-style-type: none"> 1. चिकित्सीय जानकारी को ध्यान में रखते हुए निम्न योगाभ्यास कराना - <ol style="list-style-type: none"> 1. सूर्य नमस्कार 2. गो मुखासन 3. वीरासन 4. पश्चिमोत्रासन 5. उष्ट्रासन 6. ताड़ासन 7. पर्वतासन 8. नटराजासन 9. उत्कटासन 10. नौकासन 11. सर्वांगासन 12. कंधारासन 13. भुजंगासन 14. शलभासन |



 [Signature] [Signature] [Signature] [Signature]

- अवसाद, तनाव, मधुमेह, रक्ताचाप, आलस्य, चिंता, निराशा आदि समस्याओं मुक्ति।
- आत्म विश्वास में वृद्धि।
- शारीर बलवान व मानसिक मजबूती।

समय सारिणी :-

- ❖ दिनांक 1 सितम्बर 2023 से 30 नवम्बर 2023 तक।
- ❖ समय प्रातः 7:00 बजे से 9 बजे तक।
- ❖ प्रथम सत्र व्यावहारिक सत्र प्रातः 7:00 से 8:00 बजे तक।
- ❖ द्वितीय सत्र सैद्धान्तिक सत्र प्रातः 8:00 से 9:00 बजे तक।

आवंटित शीटों की सीमा :- 40

पाठ्यक्रम का शुल्क :- 1500/- (अंकन पन्द्रह सौ रुपये मात्र) प्रतिछात्र

(Handwritten signatures and marks)

| | |
|--|----------------------|
| | 15. प्रजासन |
| | 16. यमरासन |
| | 17. सिंहासन |
| | 18. गतरासन |
| | 19. जानु शिरासन |
| | 20. त्रिभोपासन |
| | 21. गृध्रासन |
| | 22. अर्द्धकटिचक्रासन |
| | 23. उजानपादासन |
| | - 24. पवन मुक्तासन |
| | 25. हलासन |
| | 26. अर्द्धशलभासन |
| | 27. धनुरासन |
| | 28. पादइस्तारसन |

[Handwritten mark]

LA

[Handwritten signature]

Start Balal

[Handwritten mark]

[Handwritten mark]