

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान, नोएडा

प्रशिक्षण हेतु पीसीपी एवं प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण शिड्यूल

दिनांक	दिन एवं समय अवधि	प्रथम सत्र में पीसीपी एवं प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण: विषय (टोपिक)	योग शिक्षक/विशेषज्ञ हेतु आवश्यक दिशा-निर्देश	द्वितीय सत्र में पीसीपी एवं प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण: विषय (टोपिक)	योग शिक्षक/विशेषज्ञ हेतु आवश्यक दिशा-निर्देश
<b>विषय - प्रथम : योग दर्शनशास्त्र और क्रिया विज्ञान (कोड सं0 : 495)</b>					
दिन - 1	शनिवार या रविवार  4.00 घंटे	भक्ति योग	<ul style="list-style-type: none"> <li>• भक्ति योग पर सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• भक्ति योग के सिद्धान्त को समझाते हुए आवश्यक कर्तव्यों के पालन हेतु सुनिश्चित करार्येंगे।</li> <li>• संबन्धित कार्य जैसे - ईश्वर प्रार्थना, वंदना, भजन कार्यक्रम का आयोजन करार्येंगे।</li> <li>• महत्व का अनुभव करार्येंगे।</li> </ul>	योग एवं यौगिक ग्रंथ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• महत्व एवं आवश्यकता को स्पष्ट करेंगे।</li> <li>• प्रशिक्षणार्थियों द्वारा किए गए स्व-अध्ययन के दौरान संदेह व समस्याओं का समाधान करेंगे।</li> </ul>
		कर्मयोग	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कर्म योग पर सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• कर्म योग के सिद्धान्त को समझाते हुए आवश्यक कर्तव्यों के पालन हेतु सुनिश्चित करार्येंगे।</li> <li>• संबन्धित कार्य देंगे।</li> <li>• महत्व का अनुभव करार्येंगे।</li> </ul>		
दिन - 2	शनिवार या रविवार	यौगिक आहार: नीबू पानी के साथ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से उपवास पर प्रकाश डालेंगे।</li> </ul>	अष्टांग योग	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• आज के परिपेक्ष्य में जीवन के साथ</li> </ul>

	4.00 घंटे	उपवास	<ul style="list-style-type: none"> <li>• विधि के अनुसार उपवास करायेंगे।</li> <li>• उपवास के प्रभाव का अनुभव करायेंगे।</li> </ul>		<p>महत्व एवं आवश्यकता को स्पष्ट करेंगे।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• प्रशिक्षणार्थियों द्वारा किए गए स्व-अध्ययन के दौरान संदेह व समस्याओं का समाधान करेंगे।</li> </ul>
		यौगिक आहार: आहार सूची बनाना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से यौगिक आहार पर प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• विधि के अनुसार आहार सूची बनाना सिखायेंगे।</li> <li>• आहार के अनुसार पड़े प्रभाव का अनुभव करायेंगे।</li> </ul>		
दिन - 3	शनिवार या रविवार  4.00 घंटे	ऋतु अनुसार यौगिक आहार	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से ऋतु अनुसार ऋतु अनुसार यौगिक आहार पर प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• विधि के अनुसार आहार सूची बनाना सिखायेंगे।</li> <li>• आहार के अनुसार पड़े प्रभाव का अनुभव करायेंगे।</li> </ul>	यौगिक आहार	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• आज के परिपेक्ष्य में यौगिक आहार के महत्व एवं आवश्यकता को स्पष्ट करेंगे।</li> <li>• प्रशिक्षणार्थियों द्वारा किए गए स्व-अध्ययन के दौरान संदेह व समस्याओं का समाधान करेंगे।</li> </ul>
		औषधीय आहार	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से औषधीय आहार पर प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• विधि के अनुसार आहार सूची बनाना सिखायेंगे।</li> <li>• आहार के अनुसार पड़े प्रभाव का अनुभव करायेंगे।</li> </ul>		
दिन - 4	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	कुंजल क्रिया (वमन धौति)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से कुंजल क्रिया (वमन धौति) पर प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>• अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>		

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• सावधानी एवं सीमाओं का उल्लेख करेंगे।</li> </ul>		
		षट्कर्म अभ्यास: जलनेति क्रिया	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से जलनेति क्रिया पर प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>• अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> <li>• सावधानी एवं सीमाओं का उल्लेख करेंगे।</li> </ul>		
		षट्कर्म अभ्यास: लघु शंखप्रक्षालन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से लघु शंखप्रक्षालन पर प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• लघु शंखप्रक्षालन विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>• अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> <li>• सावधानी एवं सीमाओं का उल्लेख करेंगे।</li> </ul>		
दिन - 5	शनिवार या रविवार  4.00 घंटे	षट्कर्म अभ्यास: नौली क्रिया	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से नौली क्रिया पर प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>• अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>	षट्कर्म	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• आज के परिपेक्ष्य में षट्कर्म के महत्व एवं आवश्यकता को स्पष्ट करेंगे।</li> <li>• प्रशिक्षणार्थियों द्वारा किए गए स्व-अध्ययन के दौरान संदेह व समस्याओं का समाधान करेंगे।</li> </ul>
		षट्कर्म अभ्यास: कपालभांति	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से लघु शंखप्रक्षालन पर प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• लघु शंखप्रक्षालन विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> </ul>		

			<ul style="list-style-type: none"> <li>अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>		
		षट्कर्म का अभ्यास: त्राटक क्रिया	<ul style="list-style-type: none"> <li>सैद्धांतिक दृष्टि से लघु शंखप्रक्षालन पर प्रकाश डालेंगे।</li> <li>लघु शंखप्रक्षालन विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>		
दिन - 6	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	कंकाल तंत्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>चार्ट या मॉडल दिखाएँगे।</li> <li>सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>तंत्र के सभी अंगों की शरीर में स्थिति, उनके मुख्य कार्य और संक्षिप्त में संबंधित रोग स्पष्ट करेंगे।</li> <li>तंत्र पर योग के प्रभाव को बताएँगे।</li> </ul>		
दिन - 7	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	पाचन तंत्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>चार्ट या मॉडल दिखाएँगे।</li> <li>सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>तंत्र के सभी अंगों की शरीर में स्थिति, उनके मुख्य कार्य और संक्षिप्त में संबंधित रोग स्पष्ट करेंगे। चार्ट या मॉडल दिखाएँगे।</li> <li>तंत्र पर योग के प्रभाव को बताएँगे।</li> </ul>	मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान	<ul style="list-style-type: none"> <li>सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>शरीर के विभिन्न अंगों व तंत्रों की शरीर में के महत्व एवं आवश्यकता को स्पष्ट करेंगे।</li> <li>प्रशिक्षणार्थियों द्वारा किए गए स्व-अध्ययन के दौरान संदेह व समस्याओं का समाधान करेंगे।</li> </ul>
दिन - 8	शनिवार या रविवार	परिसंचरण तंत्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>चार्ट या मॉडल दिखाएँगे।</li> <li>सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> </ul>	श्वसन तंत्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>चार्ट या मॉडल दिखाएँगे।</li> <li>सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> </ul>

	4.00 घंटे		<ul style="list-style-type: none"> <li>• तंत्र के सभी अंगों की शरीर में स्थिति, उनके मुख्य कार्य और संक्षिप्त में संबंधित रोग स्पष्ट करेंगे।</li> <li>• तंत्र पर योग के प्रभाव को बताएँगे।</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• तंत्र के सभी अंगों की शरीर में स्थिति, उनके मुख्य कार्य और संक्षिप्त में संबंधित रोग स्पष्ट करेंगे।</li> <li>• तंत्र पर योग के प्रभाव को बताएँगे।</li> </ul>
दिन - 8	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	उत्सर्जन तंत्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>• चार्ट या मॉडल दिखाएँगे।</li> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• तंत्र के सभी अंगों की शरीर में स्थिति, उनके मुख्य कार्य और संक्षिप्त में संबंधित रोग स्पष्ट करेंगे।</li> <li>• तंत्र पर योग के प्रभाव को बताएँगे।</li> </ul>	अंतःस्रावी तंत्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>• चार्ट या मॉडल दिखाएँगे।</li> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• ग्रंथियों की शरीर में स्थिति, उनके मुख्य कार्य और संक्षिप्त में संबंधित रोग स्पष्ट करेंगे।</li> <li>• तंत्र पर योग के प्रभाव को बताएँगे।</li> </ul>
दिन - 9	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	जनन तंत्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>• चार्ट या मॉडल दिखाएँगे।</li> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• तंत्र के सभी अंगों की शरीर में स्थिति, उनके मुख्य कार्य और संक्षिप्त में संबंधित रोग स्पष्ट करेंगे।</li> <li>• तंत्र पर योग के प्रभाव को बताएँगे।</li> </ul>	तंत्रिका तंत्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>• चार्ट या मॉडल दिखाएँगे।</li> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• ग्रंथियों की शरीर में स्थिति, उनके मुख्य कार्य और संक्षिप्त में संबंधित रोग स्पष्ट करेंगे।</li> <li>• तंत्र पर योग के प्रभाव को बताएँगे।</li> </ul>
दिन - 10	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	सूक्ष्म यौगिक अभ्यास /व्यायाम: हाथों के लिए संधि संचालन का अभ्यास	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से सूक्ष्म यौगिक व्यायाम पर प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>• अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>	सूक्ष्म यौगिक अभ्यास (व्यायाम)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• सूक्ष्म यौगिक अभ्यास (व्यायाम) के महत्व एवं आवश्यकता को स्पष्ट करेंगे।</li> <li>• प्रशिक्षणार्थियों द्वारा किए गए स्व-अध्ययन के दौरान संदेह व</li> </ul>

		सूक्ष्म व्यायाम: पैर के लिए संधि संचालन (जोड़ों) का अभ्यास	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से सूक्ष्म यौगिक व्यायाम पर प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>• अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>		समस्याओं का समाधान करेंगे।
दिन - 11	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	व्यायाम: उदरसमूह के आसनों का अभ्यास	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से सूक्ष्म यौगिक व्यायाम पर प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>• अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>		
		सूक्ष्म व्यायाम: शक्तिबंध समूह के आसनों का अभ्यास	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>• अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>		
दिन - 12	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	सूक्ष्म व्यायाम: आंखों के लिए अभ्यास	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>• अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>		
दिन - 13	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	विश्रामात्मक आसन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>• अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित</li> </ul>	यौगिक संस्कृति और मूल्य शिक्षा	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• आज के परिपेक्ष्य में यौगिक संस्कृति और मूल्य शिक्षा के महत्व एवं</li> </ul>

			करेंगे।		आवश्यकता को स्पष्ट करेंगे।
दिन - 14	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	ध्यानात्मक आसन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>• अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• प्रशिक्षणार्थियों द्वारा किए गए स्व-अध्ययन के दौरान संदेह व समस्याओं का समाधान करेंगे।</li> </ul>
दिन - 15	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	वज्रासन समूह के आसन और गोमुखासन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>• अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>		
दिन - 16	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	खड़े होकर किए जाने वाले आसनों का समूह	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>• अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>	आसन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• प्रशिक्षणार्थियों द्वारा किए गए स्व-अध्ययन के दौरान संदेह व समस्याओं का समाधान करेंगे।</li> </ul>
दिन - 17	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	सूर्यनमस्कार	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>• अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>		

दिन - 18	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	<ul style="list-style-type: none"> <li>पीछे की ओर झुकने वाले आसन</li> <li>आगे की ओर झुकने वाले आसन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सिर के बल किए जाने वाले आसन</li> <li>मेरूदंड मोड़कर किए जाने वाले आसन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>
दिन - 19	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	<ul style="list-style-type: none"> <li>संतुलन के आसन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>क्लासिकल समूह</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>
दिन - 20	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	<ul style="list-style-type: none"> <li>प्राणायाम के पूर्व किए जाने वाले अभ्यास</li> <li>नाड़ी-शोधन प्राणायाम</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>	प्राणायाम (मुद्रा, बंध और ध्यान साधना)	<ul style="list-style-type: none"> <li>सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>प्रशिक्षणार्थियों द्वारा किए गए स्व-अध्ययन के दौरान संदेह व समस्याओं का समाधान करेंगे।</li> </ul>
दिन - 21	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	<ul style="list-style-type: none"> <li>शीतली प्राणायाम</li> <li>भस्त्रिका प्राणायाम</li> <li>भ्रामरी प्राणायाम</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>		
दिन - 22	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	<ul style="list-style-type: none"> <li>मुद्रा (हस्तमुद्रा)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>		

दिन - 23	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	<ul style="list-style-type: none"> <li>मुद्रा: विपरीत करणी मुद्रा व अन्य मुद्राएँ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>		
दिन - 24	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	<ul style="list-style-type: none"> <li>उड्डियान बंध</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>मंत्रोच्चारण</li> <li>योगनिद्रा</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>
दिन - 25	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	<ul style="list-style-type: none"> <li>धारणा अभ्यास</li> <li>ध्यान साधना</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>		
दिन - 26	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	सूक्ष्म यौगिक अभ्यास (व्यायाम) -1	<ul style="list-style-type: none"> <li>अभ्यास कैसे कराएँगे, कौशल प्रदान करें।</li> <li>लाभों से अवगत कराएं।</li> <li>सीमा और सावधानियों से अवगत कराएं।</li> </ul>	सूक्ष्म यौगिक अभ्यास (व्यायाम) - 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>अभ्यास कैसे कराएँगे, कौशल प्रदान करें।</li> <li>लाभों से अवगत कराएं।</li> <li>सीमा और सावधानियों से अवगत कराएं।</li> </ul>
दिन - 27	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	सूक्ष्म यौगिक अभ्यास (व्यायाम) - 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>अभ्यास कैसे कराएँगे, कौशल प्रदान करें।</li> <li>लाभों से अवगत कराएं।</li> <li>सीमा और सावधानियों से अवगत कराएं।</li> </ul>	आसन (सामान्य)	<ul style="list-style-type: none"> <li>अभ्यास कैसे कराएँगे, कौशल प्रदान करें।</li> <li>लाभों से अवगत कराएं।</li> <li>सीमा और सावधानियों से अवगत कराएं।</li> </ul>

दिन - 28	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	आसन (जटिल)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभ्यास कैसे कराएंगे, कौशल प्रदान करें।</li> <li>• लाभों से अवगत कराएं।</li> <li>• सीमा और सावधानियों से अवगत कराएं।</li> </ul>	सूर्य-नमस्कार और क्लासिकल-आसन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभ्यास कैसे कराएंगे, कौशल प्रदान करें।</li> <li>• लाभों से अवगत कराएं।</li> <li>• सीमा और सावधानियों से अवगत कराएं।</li> </ul>
दिन - 29	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	षट्कर्म (पाठ्यक्रम में निर्धारित)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभ्यास कैसे कराएंगे, कौशल प्रदान करें।</li> <li>• लाभों से अवगत कराएं।</li> <li>• सीमा और सावधानियों से अवगत कराएं।</li> </ul>	षट्कर्म (पाठ्यक्रम में निर्धारित)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभ्यास कैसे कराएंगे, कौशल प्रदान करें।</li> <li>• लाभों से अवगत कराएं।</li> <li>• सीमा और सावधानियों से अवगत कराएं।</li> </ul>
दिन - 30	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	प्राणायाम (कुंभक, रेचक, पूरक)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभ्यास कैसे कराएंगे, कौशल प्रदान करें।</li> <li>• लाभों से अवगत कराएं।</li> <li>• सीमा और सावधानियों से अवगत कराएं।</li> </ul>	प्राणायाम (पाठ्यक्रम में निर्धारित)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभ्यास कैसे कराएंगे, कौशल प्रदान करें।</li> <li>• लाभों से अवगत कराएं।</li> <li>• सीमा और सावधानियों से अवगत कराएं।</li> </ul>
दिन - 31	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	मुद्रा (पाठ्यक्रम में निर्धारित)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभ्यास कैसे कराएंगे, कौशल प्रदान करें।</li> <li>• लाभों से अवगत कराएं।</li> <li>• सीमा और सावधानियों से अवगत कराएं।</li> </ul>	बंध (पाठ्यक्रम में निर्धारित)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभ्यास कैसे कराएंगे, कौशल प्रदान करें।</li> <li>• लाभों से अवगत कराएं।</li> <li>• सीमा और सावधानियों से अवगत कराएं।</li> </ul>
दिन - 32	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	मंत्रोच्चारण	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभ्यास कैसे कराएंगे, कौशल प्रदान करें।</li> <li>• लाभों से अवगत कराएं।</li> <li>• सीमा और सावधानियों से अवगत कराएं।</li> </ul>	योगनिद्रा	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभ्यास कैसे कराएंगे, कौशल प्रदान करें।</li> <li>• लाभों से अवगत कराएं।</li> <li>• सीमा और सावधानियों से अवगत कराएं।</li> </ul>

दिन - 33	शनिवार या रविवार 4.00 घंटे	धारणा अभ्यास	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभ्यास कैसे कराएंगे, कौशल प्रदान करें।</li> <li>• लाभों से अवगत कराएं।</li> <li>• सीमा और सावधानियों से अवगत कराएं।</li> </ul>	ध्यान साधना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अभ्यास कैसे कराएंगे, कौशल प्रदान करें।</li> <li>• लाभों से अवगत कराएं।</li> <li>• सीमा और सावधानियों से अवगत कराएं।</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• योग प्रशिक्षणार्थी एक सप्ताह किसी भी संस्थान में अपने योग टीचर की उपस्थिति में योग कराएंगे।</li> </ul>					
दिन - 34-40	शनिवार, रविवार या एक सप्ताह किसी भी संस्थान में योग टीचर की उपस्थिति में योग कराएंगे।				

**योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम - 10 दिवसीय कार्यशाला (प्रथम)**

10 दिवसीय कार्यशाला (प्रथम)	प्रथम सत्र में पीसीपी एवं प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण का विषय (टोपिक)	योग शिक्षक/विशेषज्ञ हेतु आवश्यक दिशा-निर्देश	द्वितीय सत्र में पीसीपी एवं प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण का विषय (टोपिक)	योग शिक्षक/विशेषज्ञ हेतु आवश्यक दिशा-निर्देश
1-10 दिन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• यौगिक प्रार्थना</li> <li>• यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं का अभ्यास</li> <li>• आसनों का अभ्यास</li> <li>• षट्कर्म का अभ्यास</li> <li>• प्राणायामों का अभ्यास</li> <li>• मुद्रा-बंधों का अभ्यास</li> <li>• मंत्रोच्चारण</li> <li>• धारणा व ध्यान साधना</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक दृष्टि से प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• विधि के अनुसार अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>• डेमो करके दिखाएंगे।</li> <li>• अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक भाग</li> <li>• स्पोर्टिंग</li> <li>• परियोजना कार्य</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक भाग पर प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• प्रैक्टिकल पुस्तिका में निर्धारित स्पॉट्स की पहचान कराएंगे।</li> <li>• उनकी मुख्य विशेषताओं पर प्रकाश डालेंगे।</li> <li>• परियोजना कार्य कराएंगे।</li> <li>• प्रैक्टिकल/सत्रीय कार्य घर के लिए देंगे।</li> <li>• अगली कार्यशाला में चेक करेंगे।</li> </ul>

**योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम - सूक्ष्म प्रशिक्षण हेतु 10 दिवसीय कार्यशाला (द्वितीय)**

10 दिवसीय कार्यशाला (द्वितीय)	प्रथम सत्र में पीसीपी एवं प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण का विषय (टोपिक)	योग शिक्षक/विशेषज्ञ हेतु आवश्यक दिशा-निर्देश	द्वितीय सत्र में पीसीपी एवं प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण का विषय (टोपिक)	योग शिक्षक/विशेषज्ञ हेतु आवश्यक दिशा-निर्देश
1-10 दिन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>यौगिक प्रार्थना</b></li> <li>• <b>यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं का अभ्यास</b></li> <li>• <b>आसनों का अभ्यास</b></li> <li>• <b>षट्कर्म का अभ्यास</b></li> <li>• <b>प्राणायामों का अभ्यास</b></li> <li>• <b>मुद्रा-बंधों का अभ्यास</b></li> <li>• <b>मंत्रोच्चारण</b></li> <li>• <b>धारणा व ध्यान साधना</b></li> </ul>	<p>प्रशिक्षणार्थी निर्धारित विषयों पर योग शिक्षक की उपस्थिति में:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• विधि के अनुसार योग अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>• डेमो करके दिखाएंगे।</li> <li>• योग शिक्षक प्रशिक्षणार्थी में अभ्यास की क्षमता एवं कौशल विकसित करेंगे।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सैद्धांतिक भाग</li> <li>• स्पोर्टिंग</li> <li>• परियोजना कार्य</li> </ul>	<p>प्रशिक्षणार्थी निर्धारित विषयों पर योग शिक्षक की उपस्थिति में:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कक्षा में सैद्धांतिक विषयों पर शिक्षण करके दिखाएंगे।</li> <li>• प्रैक्टिकल पुस्तिका में निर्धारित स्पॉट्स की पहचान कराएंगे।</li> <li>• उनकी मुख्य विशेषताओं पर प्रकाश डालेंगे।</li> </ul> <p><b>शिक्षक परियोजना कार्य एवं सूक्ष्म शिक्षण के टोपिक्स चेक करेंगे।</b></p>

**योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम - बृहद प्रशिक्षण हेतु 10 दिवसीय कार्यशाला (तृतीय)**

10 दिवसीय कार्यशाला (प्रथम)	प्रथम सत्र में पीसीपी एवं प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण का विषय (टोपिक)	योग शिक्षक/विशेषज्ञ हेतु आवश्यक दिशा-निर्देश	द्वितीय सत्र में पीसीपी एवं प्रैक्टिकल-प्रशिक्षण का विषय (टोपिक)	योग शिक्षक/विशेषज्ञ हेतु आवश्यक दिशा-निर्देश
1-10 दिन	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>यौगिक प्रार्थना</b></li> <li>• <b>यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं का अभ्यास</b></li> <li>• <b>आसनों का अभ्यास</b></li> <li>• <b>षट्कर्म का अभ्यास</b></li> <li>• <b>प्राणायामों का अभ्यास</b></li> <li>• <b>मुद्रा-बंधों का अभ्यास</b></li> <li>• <b>मंत्रोच्चारण</b></li> <li>• <b>धारणा व ध्यान साधना</b></li> </ul>	<p>विभिन्न संस्थानों में प्रशिक्षणार्थी निर्धारित विषयों पर योग शिक्षक की उपस्थिति में:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• योग कक्षा का आयोजन कर सैद्धांतिक विषयों पर शिक्षण करके दिखाएंगे।</li> <li>• व्यावहारिक रूप से योग अभ्यास कराएंगे।</li> <li>• विधि के अनुसार सीमाओं एवं सावधानियों को ध्यान में रखते हुए अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>• डेमो करके दिखाएंगे।</li> <li>• अभ्यासियों की स्थिति ठीक करेंगे।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• स्पोटिंग</li> <li>• परियोजना कार्य</li> </ul>	<p>प्रशिक्षणार्थी निर्धारित विषयों पर योग शिक्षक की उपस्थिति में:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• योग कक्षा का आयोजन कर सैद्धांतिक विषयों पर शिक्षण करके दिखाएंगे।</li> <li>• व्यावहारिक रूप से योग अभ्यास कराएंगे।</li> <li>• विधि के अनुसार सीमाओं एवं सावधानियों को ध्यान में रखते हुए अभ्यास सिखायेंगे।</li> <li>• डेमो करके दिखाएंगे।</li> <li>• अभ्यासियों की स्थिति ठीक करेंगे।</li> </ul> <p><b>शिक्षक परियोजना कार्य एवं बृहद प्रशिक्षण के टोपिक्स चेक करेंगे।</b></p>