

Post Graduate Diploma in Yoga Science

Programme Outcomes

- पी.जी.डी. योग पाठ्यक्रम के माध्यम से छात्रों को यौगिक कार्यों को प्रदर्शित करने और प्रशिक्षण करने का अवसर मिलता है।
- छात्रों को योग के विभिन्न विधानों और प्राचीन शास्त्रों से अध्ययन करने का मौका मिलता है।
- योग प्रशिक्षण से छात्रों को व्यवसायिक नौरियों के लिए तैयार किया जाता है जैसे योग शिक्षक, आर्युवेदिक चिकित्सक, योग चिकित्सक आदि।
- छात्रों को योग के माध्यम से आत्मनिर्भरता, स्वास्थ्य और समृद्धि की प्राप्ति के लिए तैयार किया जाता है।
- पाठ्यक्रम से छात्रों को योग के अनुसंधान, प्रचार, प्रसार के नेतृत्व करने के लिए तैयार किया जाता है।

Introduction of Yoga - Course Outcomes

- योग के अध्ययन से छात्रों के मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।
- छात्रों को स्वस्थ और संतुलित जीवनशैली का अनुभव होता है।
- छात्र योग के माध्यम से स्वयं को आत्मनिर्भर बनाने की क्षमता विकसित करते हैं।
- योग के माध्यम से छात्रों का स्वयं के साथ और अपने परिवार, समुदाय और पर्यावरण के साथ संबंध बढ़ता है।
- योग सीखने से छात्रों को स्वस्थ और स्थिर चित्त विकसित होता है जो उन्हें जीवन के हर क्षेत्र में सफलता की ओर ले जाता है।
- योग की शिक्षा से छात्रों की ध्यान और धारणा शक्ति मजबूत होती है।

Anatomy And Physiology - Course Outcomes

- विभिन्न तंत्रों, अंगों और उनके कार्यों की जानकारी मिलती है।
- शारीरिक रचना का विश्लेषण करना और उनके प्रमुख अंगों की पहचान करना।
- पाठ्यक्रम से अर्जित ज्ञान का उपयोग शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की सुरक्षा और सुधार के लिए करना।
- मानव शरीर के उपादानों और उनके कार्यों का विस्तृत अध्ययन।
- राग और शारीरिक कठिनाइयों की समझ और उनका समाधान ढूँढना।

Teaching Methods of Yogic Practices - Course Outcomes

- प्रशिक्षण छात्रों को योग के सिद्धान्तों, तकनीकों और फायदों को समझाते हैं।
- शिक्षा में व्यायाम, प्राणायाम, ध्यान और धारणा जैसे यौगिक अभ्यासों का संवेदनशील उपयोग किया जाता है।
- छात्रों को सही पोषण, विश्राम और स्वास्थ्य की महत्वता को समझाया जाता है।
- शिक्षा में विविधता का समावेश किया जाता है ताकि हर छात्र को उनके आध्यात्मिक और शारीरिक आवश्यकताओं के अनुसार योग करने का मौका मिलता रहे।
- प्रशिक्षण शिक्षा में नैतिकता और समर्पण को प्रोत्साहित करते हैं।

manju
PRINCIPAL
Mahila Mahavidyalaya
Jhohju Kaian (Ch. Dadri)

Traditional Yoga - Course Outcomes

- छात्राओं में योग के शास्त्रीय तत्वों, सिद्धान्तों और आध्यात्मिक मूल्यों की समझ विकसित होती है।
- पारंपरिक योग पाठ्यक्रम के माध्यम से छात्राओं को संतुलित जीवनशैली के महत्व का अनुभव होता है।
- पारंपरिक योग प्रणाली छात्राओं को समाज में सहयोग, समर्थन और सांस्कृतिक जागरूकता की शिक्षा देता है।
- पारंपरिक योग पाठ्यक्रम से छात्राओं में आत्मनिर्भरता, सहनशीलता और उत्साह की भावना विकसित होती है।

manjari

PRINCIPAL
Mahila Mahavidyalaya
Jhojhu Kaian (Ch. Dadri)