



## घंटाळी मित्र मंडळ (योग विभाग) ठाणे.



### योग शिक्षण पदविका अभ्यासक्रम क्र. २७

(महाराष्ट्र सरकार मान्यताप्राप्त)

#### अभ्यासक्रमाची वैशिष्ट्ये:

- योग शिकवण्यासाठी एक परिपूर्ण अभ्यासक्रम
- अभ्यासक्रमाचा कालावधी एक वर्ष - जुलै २०२१ ते जून २०२२ (प्रत्यक्ष कार्यानुभवासह)
- अभ्यासक्रम पूर्ण केल्यावर पदविका प्रमाणपत्र दिले जाईल.
- हा अभ्यासक्रम पूर्ण केलेले साधक योगशिक्षक म्हणून काम करण्यास पात्र असतील पण त्यांना योग उपचारक म्हणून काम करता येणार नाही.

#### अभ्यासक्रम:

##### अ. योगाचे तात्त्विक अधिष्ठान

१. प्रणवसाधना, २. योग अर्थ, व्याख्या, उत्पत्ती, उद्दिष्ट, इतिहास, ३. गैरसमज, योग व व्यायाम साम्य-भेद, ४. शुद्धिक्रीया, ५. यम नियम, ६. आसन, प्राणायाम, ७. आहार, यौगिक आहार, ८. मुद्रा व बंध, ९. योग विषयक निवडक श्लोकसंग्रह - १ (अर्थासह पाठांतर), १०. विविध दर्शने त्यातील प्रमुख तत्त्वज्ञानाची ओळख, ११. निवडक पातंजल योगसूत्रे १२. प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, १३. शिथिलीकरण, योगनिद्रा, १४. विविधांगी विविध योग, १५. योगाद्दारे स्वास्थ्य, १६. योगविद्येचे मानसशास्त्र, १७. पंचकोष व चक्रसंकल्पना - ओळख, १८. योग संशोधन, १९. उपयोजित योग, २०. आयुर्वेद व निसर्गोपचार - ओळख, २१. योगोपचाराची ओळख - सर्वसमावेशक दृष्टीकोन, २२. ग्रंथपरिचय - निवडक ग्रंथ, २३. हठयोग, २४. योगविषयक निवडक श्लोकसंग्रह - २ (अर्थासह पाठांतर), २५. वेद व उपनिषदे - ओळख

##### आ. योगाचे वैज्ञानिक अधिष्ठान (शरीर रचना व कार्य विज्ञान)

१. आधुनिक विज्ञानाची ओळख, २. शरीर रचना व कार्य विज्ञान, ३. शरीर रचना व कार्याचे योग शिक्षकांच्या दृष्टीने महत्त्व, ४. विविध शरीर संस्था व त्या वरील योगसाधनेचा परिणाम

- अस्थि-स्नायु संस्था
- पचन संस्था
- रक्ताभिसरण संस्था
- श्वसन संस्था
- लसिका व रोग प्रतिकारक संस्था
- अंतःस्त्रावी/बहिस्त्रावी ग्रंथीसंस्था
- मज्जासंस्था
- उत्सर्जन संस्था
- प्रजनन संस्था
- आधुनिक मानसशास्त्राची ओळख

## इ. योग साधनेचे मानसशास्त्रीय अधिष्ठान

शैक्षणिक मानसशास्त्र - अध्ययन व अध्यापन शास्त्र

१. शिक्षण व त्याचा अर्थ, २. शिक्षणाच्या विविध व्याख्या व प्रक्रिया, ३. शिक्षणाचे प्रकार व त्याचा योगाशी संबंध, औपचारीक व अनौपचारीक शिक्षण, ४. शिक्षणाची उद्दिष्टे, ५. अध्ययन प्रक्रिया, अध्ययनाचे स्वरूप, अध्ययन व परिपक्वता, ६. अध्ययनाच्या उत्पत्ती - साहचर्य पध्दत, समष्टीवादी पध्दत, ७. अध्ययनावर परीणाम करणारे घटक, ८. अध्ययनाचे टप्पे, ९. अध्ययनाचे नियम, १०. बालशिक्षण (पेडागाँगी) प्रौढशिक्षण (अँड्रॉगाँगी), ११. अध्यापन पध्दती - भूमिका पालन, अभिरुपता, अध्यापनाचे नियम किंवा तत्वे, १२. अध्यापनाच्या पध्दती, १३. संज्ञापन प्रक्रिया, संज्ञापनाचे घटक, अडथळे, माध्यमे, प्रकार, १४. संज्ञापन परीणामकारक करण्याच्या पध्दती, १५. अध्यापन पूरक सामुग्री, १६. स्मरण व विस्मरण, कारणे व उपाय, एकाग्रता व त्यामधे येणारे अडथळे, मेधासंस्कार, १७. आदर्श योग शिक्षक, आदर्श योग केंद्र व त्याचे संचालन, १८. योग आणि व्यक्तीमत्त्व विकास, व्याख्या, व्यक्तीमत्त्वाची लक्षणे, व्यक्तीमत्त्व विकासाची गरज, पाश्चिमात्य विचार, जोहारी विंडो, योगाव्दारे व्यक्तीमत्त्व विकास.

## ई. प्रात्यक्षिक

### आसनांची पूर्वतयारी -

पवनमुक्तासन भाग - १ (सांधे सैल करणारे), नौकाचालन, पुढे झुकणे, ताण व वक्रता (बेंड स्ट्रेच व व्हिस्ट) सूर्यनमस्कार

### बैठक स्थितीतील आसने -

वज्रासन, सुप्त वज्रासन, उष्ट्रासन, मार्जारासन, भूशिरासन, शीर्षासन, शशांकासन, मंडुकासन, हंसासन, मयूरासन, पर्वतासन, पद्मासन, वक्रासन, जानुशिरासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, स्वस्तिकासन, बद्धहस्त गोमुखासन, बकासन, वृषभासन, पश्चिमोत्तानासन, पूर्वोत्तानासन, सिध्दासन, उत्थित पद्मासन, बद्ध पद्मासन, कुर्मासन, भद्रासन, उग्रासन, आकर्ण धनुरासन

### बैठक स्थितीतील मुद्रा -

हस्तमुद्रा, नमनमुद्रा, योगमुद्रा (हात मागे/मुठी वळून), सिंहमुद्रा, ब्रह्ममुद्रा

### शयन स्थितीतील आसने -

उत्थित एकपादासन/व्दिपादासन, पवनमुक्तासन भाग - २ (पोटावर दाब देणारे), द्रोणासन, उत्तान वक्रासन, सेतुबंधासन, अनंतासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, कर्णपिडासन

### शयन स्थितीतील मुद्रा -

विपरितकरणी मुद्रा, सुलभ तडागी मुद्रा

### विपरित स्थितीतील आसने -

मकरासन, भुजंगासन, शलभासन, नौकासन, धनुरासन

दंड स्थितीतील आसने - ताडासन, हस्तपादासन, चक्रासन, त्रिकोणासन, बद्ध हस्तासन, एकपाद तोलासन, वृक्षासन, उत्कटासन

## शुद्धिक्रीया -

श्वसनमार्गशुद्धी, कपालभाती, उड्डियान, अग्निसार, ज्योतित्राटक (जलनेती, सूत्र/रबर नेती (वेसण), वमनधौती, दंडधौती, वस्त्रधौती, शंखप्रक्षालन, या शुद्धिक्रिया ऑफ लाईन क्लासरूम मधे शिकवणे सुरु झाल्यावरच शिकवल्या जातील)

## प्राणायामाची पूर्वतयारी -

दीर्घ श्वसन, विभागीय श्वसन, यौगिक श्वसन, सूर्याभ्यास, चंद्राभ्यास

## प्राणायाम -

सूर्यभेदन, अनुलोम विलोम (नाडी शुद्धी), उज्जायी, भस्त्रिका, शीतली, सित्कारी, भ्रामरी

## धारणा ध्यान -

प्राणधारणा, इष्टधारणा, ओंकारध्यान

## परीक्षा -

### चाचणी परीक्षा

**चाचणी १.** - वर दिलेल्या तात्विक, श्लोक - १ व शरीर रचना/कार्यविज्ञान यातील दिवाळी सुट्टी पूर्वी शिकवलेल्या विषयांवर आधारीत. एकंदर गुण १००.

**चाचणी २.** - वर दिलेल्या तात्विक, श्लोक - २ व शरीर रचना/कार्यविज्ञान यातील दिवाळी सुट्टी नंतर शिकवलेल्या विषयांवर आधारीत एकंदर गुण १००.

## प्रात्यक्षिक परीक्षा - (गुण २००)

१. पहिले सत्र - ८० गुण
२. दुसरे सत्र - १०० गुण
३. तोंडी परीक्षा - २० गुण

## उ. योगपाठ (गुण - १००)

एकंदर चार पाठ - एक आसन, एक मुद्रा, एक प्राणायाम व एक तात्विक विषय

## ऊ. योगशिक्षणाचा कार्यानुभव (श्रेणी)

रोजच्या वर्गातील वर्तणूक, हजेरी, कर्मयोग व चार आठवड्यांच्या वासंतिक वर्गात योगशिक्षकाच्या कामाचा अनुभव (वर्गाचे व्यवस्थापन, वर्ग घेणे, प्रात्यक्षिक इत्यादी)

## ए. प्रकल्प (श्रेणी)

योगाच्या व्यावहारीक उपयुक्ततेसाठी त्याचा तात्विक, मानसशास्त्रीय, वैज्ञानिक, शैक्षणिक निकषांवर अभ्यास करून प्रकल्प सादर करणे. (प्रत्यक्ष वर्ग घेऊन प्रकल्प करणे अपेक्षित नाही.) This line should be removed as not in English version (अ+, अ, ब+, ब क) क श्रेणी मिळाल्यास वरील चार पैकी श्रेणी मिळवण्यासाठी प्रकल्प पुन्हा करावा लागेल. तो पर्यंत निकाल राखून ठेवला जाईल.

## परीक्षेचा आराखडा

१. सत्र परीक्षा	२०० गुण (दोन्ही सत्र मिळून)
२. योग संकल्पना	१०० गुण
३. शरीर रचना व कार्य विज्ञान	१०० गुण
४. शैक्षणिक मानसशास्त्र	१०० गुण
५. प्रात्यक्षिक	२०० गुण (दोन्ही सत्र मिळून)
६. योगपाठ	१०० गुण
एकूण गुण	८०० गुण
कार्यानुभव व प्रकल्प -	श्रेणी

## अभ्यासक्रमाची नियमावली

**अर्हता:** वय १८ वर्षे पूर्ण व किमान १२ वी उत्तीर्ण

**प्रवेश:** मर्यादित जागा, प्रथम येणा-यास प्रथम प्राधान्य

(प्रत्येक वर्गाला किमान २५ जणांनी प्रवेश घेतला तरच वर्ग सुरु करण्यात येईल.)

### शुल्क:

१. भारतातील विद्यार्थी - एकूण रु. १५,०००/- (एकरकमी भरणे)

२. भारताबाहेरील विद्यार्थी - एकूण रु. ३७,५००/- (अमेरिकन डॉलर ५००) (एकरकमी भरणे)

(शिक्षण शुल्कात अभ्यासक्रम, परीक्षा शुल्क, नोट्स, अभ्यासक्रमाची पाच पुस्तके, योग तरंग मासिकाचे १२ अंक, इ. समाविष्ट) **गणवेश (अनिवार्य):** काळ्या रंगाची कडेला एक बारीक पांढरी पायपीन असलेली ट्रॅकपॅट व कॉलरसहित पांढरा (कोणतेही रंग अथवा रेघा नसलेला) टी शर्ट (मंडळाने ठरवून दिलेल्या दुकानातून.)

**उपस्थिती (अनिवार्य):** ७० टक्के

### परीक्षा उत्तीर्णता निकष

१. प्रत्येक विषयात ४० टक्के गुण व एकूण ५० टक्के गुण उत्तीर्णतेसाठी आवश्यक

२. अनुत्तीर्ण उमेदवारास ५० टक्के गुण मिळालेल्या विषयात सूट मिळेल. परंतु पुढील परिक्षेत उरलेल्या भागाच्या बाबतीत तो यशस्वी झाल्यास त्याला उत्तीर्ण म्हणून जाहीर केले जाईल.

**परीक्षेच्या उत्तरांचे माध्यम:** मराठी / इंग्रजी / हिंदी / गुजराती

**सदर अभ्यासक्रमात गरजेनुसार बदल करण्याचे अधिकार राखीव.**

### अभ्यासक्रमाची पुस्तके (शिक्षण शुल्कात समाविष्ट)

आनंदयोग - श्री. श्रीकृष्ण व्यवहारे

आरोग्यासाठी योग - श्री. सदाशिव निंबाळकर

शुद्धिक्रीया काळाची गरज - सौ. लता महाजन

पातंजल योगदर्शन - स्वामी आनंदऋषी

Know Yoga Live Yoga – श्री. श्रीकृष्ण म्हसकर

योग तरंग मासिक (१२ अंक)

Yoga Yatra - From Purification to Perfection – डॉ. अजित ओक

### संदर्भासाठी पुस्तके (शुल्कात समाविष्ट नाहीत)

१. प्राणायाम दर्शन - श्री. श्रीकृष्ण व्यवहारे
२. मेधा संस्कार - श्री. श्रीकृष्ण व्यवहारे
३. रोग मनाचा शोध मनाचा - श्री. श्रीकृष्ण व्यवहारे
४. पातंजल योगदर्शन - एक अभ्यास - स्वामी आनंद ऋषी (इंग्रजी/मराठी)
५. अथ ध्यानम् - श्री. श्रीकृष्ण व्यवहारे
६. शरीर विज्ञान आणि योगाभ्यास - डॉ. मकरंद गोरे (इंग्रजी/मराठी)

### वर्ग क्र. / कोड.- वर्गाचे ठिकाण, शिक्षणाचे माध्यम, वेळ

- वर्ग क्र. १. (SH-D) - सहयोग मंदिर, प्रमुख्याने मराठी, सोमवार ते शनिवार स. ६ ते ७.३०
- वर्ग क्र. २. (SH-W) - सहयोग मंदिर, प्रमुख्याने मराठी, शनिवार स. ६-९.३० रविवार स. ६.३० - ११
- वर्ग क्र. ३. (HFS-W) - हिरानंदानी फाउंडेशन स्कूल, पाटलीपाडा ठाणे, प्रमुख्याने इंग्रजी, शनिवार स. ६.३० ते १० रविवार स. ६.३० ते ११
- वर्ग क्र. ४. (GHT-D) - गुरुकुल हायस्कूल, घाटकोपर (पूर्व) प्रमुख्याने हिंदी सोमवार ते शनिवार स. ५.४५ ते ७.१५

**विशेष सूचना - सध्याच्या कोविड - १९ च्या प्रादुर्भावाने लॉकडाऊन असल्याने परिस्थिती संपूर्णपणे सुरळीत होईपर्यंत सर्व वर्ग ऑन लाईन प्रणालीव्दारे घेतले जातील. अशा प्रकारे वर्गात सहभागी होण्याची इच्छा असलेल्यांनीच स्वखुषीने व स्वतःच्या जबाबदारीवर प्रवेश घ्यावा अशी नम्र विनंती. कोणत्याही कारणाने प्रवेश रद्द केल्यास भरलेले शुल्क परत केले जाणार नाही याची सर्वांनी नोंद घ्यावी. असा वर्ग घेताना आसने करण्यावर असलेल्या मर्यादा व स्वतःला असलेल्या व्याधी लक्षात घेऊनच सराव करावा.**

### अभ्यासक्रमाचे पंचांग (अंदाजे)

- शनिवार दि. ३ जुलै २०२१ रोजी वर्गाचे उद्घाटन सकाळी ६.३० वाजता (सहयोग मंदिर दोन्ही वर्ग व हिरानंदानी स्कूल येथील वर्ग)
- सोमवार दि. ५ जुलै २०२१ रोजी गुरुकुल हायस्कूल, घाटकोपर सकाळी ५.४५ वाजता सर्व साधारण वेळापत्रक व सुट्यांचा तपशील खालील प्रमाणे
- रविवार दि. १५ ऑगस्ट सुट्टी (स्वातंत्र्य दिन) - (केवळ साप्ताहिक वर्गासाठी)
- शुक्रवार दि. १० व शनिवार ११ सप्टेंबर सुट्टी (गणेशोत्सव)
- शुक्रवार दि. १५ ऑक्टोबर सुट्टी (दसरा)
- रविवार दि. ३१ ऑक्टोबर चाचणी परीक्षा-१
- दि. १ नोव्हेंबर ते १२ नोव्हेंबर दिवाळी सुट्टी
- मंगळवार दि. २५/०१/२०२२ कर्मयोग
- बुधवार दि. २६/०१/२०२१ मंडळाचा वर्धापन दिन (प्रजासत्ताक दिन)
- रविवार दि. ६ फेब्रुवारी चाचणी परीक्षा - २
- शुक्रवार दि. १८ मार्च २०२२ सुट्टी (धुळवड)
- दि. १०, १७ व २४ एप्रिल २०२२ लेखी परीक्षा
- सोमवार दि. २ मे ते २८ मे २०२२ (वासंतिक वर्ग)

शनिवार दि. ११ जून २०२२ निकाल

## प्रवेशासाठी संपर्क:

१) घंटाळी मित्र मंडळ कार्यालय

देवेंद्र अपार्टमेंट तळ मजला सहयोग मंदिर जवळ

घंटाळी नौपाडा ठाणे ४०० ६०२ दूरध्वनी क्र. ०२२-२५३६ १३४९ कार्यालयाची वेळ - सोम. ते शुक्र. सकाळी ११ ते १ व सायं. ७ ते ८.३० शनिवार स. ११ ते १

सहयोग मंदिर दैनंदिन वर्गासाठी संपर्क - सौ. दर्शना मिस्त्री ९८१९७ ०६८६९

सहयोग मंदिर साप्ताहिक वर्गासाठी संपर्क - श्री. नरेंद्र जावळे ९८२०८ ८१९१६

हिरानंदानी फाउंडेशन स्कूल साप्ताहिक वर्गासाठी संपर्क - श्री आनंद सहस्त्रबुध्दे ९८२०३ ४११९३

गुरुकुल हायस्कूल, घाटकोपर, पूर्व दैनंदिन वर्गासाठी संपर्क - सौ. सीमा राणे ९६१९१ ६६६१०

वेबसाईट: [www.anandyog.org](http://www.anandyog.org),

Fb.page - [facebook.com/ghantalimitramandal/yogadivision](https://www.facebook.com/ghantalimitramandal/yogadivision)

ई- मेल : [diploma.gmm@gmail.com](mailto:diploma.gmm@gmail.com)

हे माहितीपत्रक व प्रवेश अर्ज मंडळाच्या वेबसाईटवरून किंवा फेसबुक पेजवरून डाऊनलोड करता येईल.

प्रवेश अर्ज भरण्याची पध्दत -

१. जे विद्यार्थी मंडळाच्या कार्यालयात येऊ शकणार नाहीत त्यांना हा अर्ज शुल्काच्या तपशीलासह ऑन लाईन भरता येईल.

<https://www.cognitofrms.com/GMM6/Diploma27ApplicationForm>

**OR**

२. ज्यांना मंडळाच्या कार्यालयात येणे जमणार असेल त्यांनी भरलेला अर्ज शुल्काच्या तपशीलासह मंडळाच्या कार्यालयात कार्यालयीन वेळेत जमा करावा.



## **Ghantali Mitra Mandal, Yoga Dept. Thane.**

### **Yoga Education Diploma Course No. 27**

(Recognized by Govt. of Maharashtra)



#### **Highlights of the course:**

- **A Comprehensive Course for teaching Yoga.**
- **Duration of the course is one year July 2021 to June 2022 (With Internship)**
- **A Diploma Certificate will be issued to those who successfully complete the course.**
- **One will become a qualified “Yoga Teacher” after successful completion of the course but will not be qualified to work as “Yoga Therapist.”**

#### **Syllabus:**

**A. Conceptual Base of Yoga** 1. Pranava sadhana, 2. Yoga - Meaning, Definitions, Origin, Aims, History, 3. Misconceptions of Yoga, Comparison Yoga & Exercise, 4. Cleansing Processes, 5. Yama Niyama, 6. Asana, Pranayama, 7. Diet, Yogic diet, 8. Mudra and Bandha, 9. Selected Verses from Yoga Scriptures (Chanting & meaning) - 1, 10. Darshanas and introduction to their basic principles, 11. Some selected Sutras from Patanjali Yoga Sutras, 12. Pratyahara, Dharana, Dhyana, 13. Relaxation, Yoganidra, 14. Multi Dimensional Yoga, 15. Health through Yoga, 16. Yogic Psychology, 17. Panchakosha & Chakra concept an overview, 18. Research in Yoga, 19. Applied Yoga, 20. Ayurveda and Naturopathy - an overview, 21. Yoga Therapy an overview, 22. Introduction to selected Scriptures, 23. Hathayoga, 24. Selected Verses from Yoga Scriptures (Chanting & meaning) – 2, 25. Vedas & Upanishadas – Introduction.

#### **B. Scientific Base of Yoga – Anatomy and Physiology**

1. Modern Medical Science an overview
2. Structure (Anatomy) & Function (Physiology),
3. Importance of Anatomy & Physiology for Yoga Teachers
4. Systems of the body & effect of Yogic practices
  - Musculo-Skeletal System
  - Digestive System
  - Circulatory System
  - Respiratory System
  - Lymphatic & Immune System
  - Endocrine/Exocrine glands System
  - Nervous System
  - Excretory System
  - Reproductive System
  - Modern Psychology - an overview

#### **C. Psychological base of Yoga**

##### **Education Psychology – Learning and Teaching Methodology**

1. Education and its meaning, 2. Definitions of Education and process, 3. Types of education and relationship with Yoga, formal & Informal education, 4. Objectives of education, 5. Learning process, nature of learning, learning and maturation, 6 Theories of learning – Association theory, Field theory, 7. Factors affecting learning, 8. Steps in

learning, 9. Rules of learning, 10. Child education (Pedagogy), Adult education (Andragogy), 11. Teaching Methodology – Role playing, Simulation, Rules of Teaching or Principles, 12. Types of teaching, 13. Communication process, factors, obstacles, mediums, types, 14. Methods of making communication effective, 15. Teaching aids, 16. Memory and Forgetfulness, reasons and solutions, concentration and obstacles in it, Medhasanskar, 17. Ideal Yoga Teacher, Ideal yoga centre and its functioning, 18, Yoga and Personality development, definitions, symptoms, need of personality development, western means, Johari window, personality development through Yoga.

## **D. Practicals**

### **Preparatory Practices:**

Pawanamuktasana part 1, Bend, Stretch & Twist, Suryanamaskara

### **Asanas in Sitting Position:**

Vajrasana, Supta Vajrasana, Ushtrasana, Marjarasana, Bhushirasana, Shashankasana, Uttana Mandukasana, Hansasana, Padmasana, Parvatasana, Vakrasana, Janushirasana, Ardhamatsyendrasana, Swastikasana, Baddhahastagomukhasana, Sheershasana, Mayurasana, Bakasana, Vrishabhasana, Pashchimottanasana, Purvottanasana, Siddhdhasana, Utthitapadmasana, Baddha Padmasana, Bhadrasana, Ugrasana, Kurmasana, Aakarna Dhanurasana

### **Mudras in Sitting Position:**

Hastamudra, Namanamudra, Yogamudra (Hands behind/fists near abdomen), Simhamudra, Brahmamudra

### **Asanas in Supine Position:**

Uathita Ek/Dwipadasana, Pawanamuktasana Part 2 (pressure on abdomen), Dronasana, Uttana vakrasana, Setu bandhasana, Anantasana, Sarvangasana, Matsyasana, Halasana, Karnapeedasana,

### **Mudras in Supine Postion :**

Viparitarakani Mudra, Sulabh Tadagi Mudra

### **Asanas in Prone Position:**

Makarasana, Bhujangasana, Shalabhasana, Naukasana, Dhanurasana

### **Asanas in Standing Position:**

Hasta-padasana, Chakrasana, Trikonasana, Tadasana, Baddha-hastasana, Ekapada-tolasana, Vrikshasana, Utkatasana

### **Shuddhikriya:**

Shwasanamarg shuddhi, Kapalabhati, Uddiyana, Agnisara, Jyoti Trataka (**Jalaneti, Sutra/Rubber neti, (Vesan), Vamanadhauti, Dand Dhauti, Vastra Dhauti, Shankha Prakshalana, - these cleansing processes will be taught only when Off line Classroom sessions will start**)

### **Pranayam Preparatory:**

Deep breathing, Sectional breathing, Yogic breathing, Suryabhyasa, Chandrabhyasa



**Pranayama:** Suryabhedana, Anulome-Vilome (Naadi Shuddhi), Ujjayi, Bhastrika, Seetkari, Sheetali, Bhramari

### **Dharana, Dhyana:**

Pranadharana, Ishtadharana, Omkardhyana

### **Examination:**

#### **Unit Test -**

1. **Unit Test – 1** Based on the topics related to Yoga concepts, Shlokas -1, Anatomy / Physiology taught before Diwali vacation. (100 marks)
2. **Unit Test – 2** Based on the topics related to Yoga concepts, Shlokas -2, Anatomy Physiology taught after Diwali vacation. (100 marks)

#### **Practical Examination –**

1. First Term - 80 marks
2. Second Term - 100 marks
3. Viva Voce - 20 marks

### **Yoga Lesson Plans (100 marks)**

Four Lesson plans - One Asana, One Mudra, One Pranayama and One conceptual subject.

### **Internship (Grade)**

Behaviour during the class, Attendance, Karmayoga, Experience in the Summer classes of 4 weeks duration (Vasantik Varga), consisting of management, class conduction, demonstration, etc.

### **Project (Grade)**

Based on self-study on any topic related to conceptual, psychological, scientific, educational aspects of Yoga pertaining to its practical application. Gradation method (A+, A, B+, B, C) will be used for the Project Evaluation. In case of 'C' grade above, the participant will have to resubmit the Project. The result will be withheld till then.

#### **Outline of Exam**

- |                         |     |
|-------------------------|-----|
| 1. Unit Tests (Two)     | 200 |
| 2. Yoga Concept         | 100 |
| 3. Anatomy & Physiology | 100 |
| 4. Education Psychology | 100 |
| 5. Lesson plans         | 100 |
| 6. Practicals (Two)     | 200 |

<b>Total Marks</b>	<b>800</b>
<b>Internship &amp; Project</b>	<b>Grade</b>

## Rules & Regulations:

**Eligibility:** Age minimum 18 years and 12<sup>th</sup> pass.

**Admissions:** Limited, granted on 'first come first served' basis. (Course will be conducted only if there are minimum of 25 Admissions per location)

**Course Fee:**

1. For Students Residing in India - Total Rs. 15,000/- (Full Payment)
2. For Students Residing out of India – Total Rs. 37500/- (Equ. USD 500) (Full Payment)

The fee structure includes the course fee, examination fee, notes, five books, 12 issues of Yogtarang Monthly Magazine etc.

**Compulsory uniform:** Track pant with white single narrow lining on the sides and white T shirt with collar, without any other colour markings. (From designated Shop by GMM)

**Attendance:** 70% Compulsory

### Criteria for passing:

1. 40% marks in each subject and 50% of the grand total.
2. Failed candidate obtaining 50% in any subject will get Exemption and on successful completion of remaining papers will be declared "Pass".

**Language for exams:** Marathi / English / Hindi / Gujarati. The right of making necessary changes in the syllabus is reserved.

### Study books for the course (Included in the fees)

1. Anandyog - Shri. Shrikrishna Vyavahare
2. Aarogyasathi Yog - Shri. Sadashiv Nimbalkar
3. Shudhdhikriya Kalachi Garaj - Mrs. Lata Mahajan
4. Patanjali Yogdarshan - Swami Anand Rushi
5. Know Yoga Live Yoga - Mr. Shrikrishna Mhaskar
6. Yogtarang Monthly Magazine (12 issues)
7. Yoga Yatra from Purification to Perfection - Dr. Ajit Oak

### Reference books (Not included in the fees)

1. Pranayam Darshan - Yogacharya Shrikrishna Vyavahare
2. Medha Sanskar - Yogacharya Shrikrishna Vyavahare
3. Rog Manacha - Shodh Manacha - Yogacharya Shrikrishna Vyavahare
4. Patanjali Yogdarshan - Ek Abhyas (English / Marathi) - Swami Anand Rushi
5. Atha Dhyanam (English / Marathi) - Yogacharya Shrikrishna Vyavahare
6. Sharir Vidnyan Aani Yogabhyas (English / Marathi) - Dr. Makarand Gore

### Class Number/ Code, Place, Medium and time.

**Class No.1 (SH-D)** – Sahayog Mandir, Predominantly Marathi, Monday to Saturday 6 to 7.30 am.

**Class no.2 (SH-W)** – Sahayog Mandir, Predominantly Marathi, Saturday Morning 6 to 9.30 am and Sunday 6.30 to 11 am.

**Class no.3 (HFS-W)** – Hiranandani Foundation School Patlipada, Predominantly in English, Hindi Saturday 6.30 to 10 am and Sunday 6.30 am to 11 am

**Class no.4 (GHT-D)** – Gurukul High School, Ghatkopar East, Predominantly in Hindi Monday to Saturday 5.45 am to 7.15 am.

**Special Instructions – Under the lockdown conditions due to present COVID -19 pandemic, till the situation gets absolutely normal, all classes will be organised on "Online" basis. Those who are interested to join under these arrangements will be joining under their own will and responsibility. Please note that fees will not be refunded under any circumstances in case of drop outs. The students should take note of the limitations of doing Asanas under "Online" arrangements with specific focus on the ailments.**

**For admissions Contact:**

Ghantali Mitra Mandal Office: Devendra Apt., Ground Floor, Near Sahayog Mandir, Sahayog Mandir Road, Ghantali, Naupada, Thane 400602. Tel.: 2536 1349

Office Timings: Mon. to Fri.: Morning 11 to 1, Even. 7 to 8.30 Saturday: Morning 11 to 1

For Centre-wise admissions Please contact-

1. Sahayog Mandir Daily – Mrs. Darshana Mistry – 98197 06869
2. Sahayog Mandir Weekly – Shri Narendra Jawale – 98208 81916
3. Hiranandani School Weekly – Shri Anand Sahasrabuddhe – 98203 41193
4. Gurukul School Daily – Mrs. Seema Rane – 96191 66610

Website: [www.anandyog.org](http://www.anandyog.org),

FB.Page – facebook.com/ghantalimitramandal/yogadivision

Email: [diploma.gmm@gmail.com](mailto:diploma.gmm@gmail.com)

The syllabus and the Admission Form can be downloaded from the website / facebook.com/ghantalimitramandal/yogadivision

The form submission –

A. Those who are able to visit in person, can submit duly filled up form at GMM Office during office hours, with cheque/online payment details

B. Those who are not able to visit GMM office in person can submit duly filled in form online with payment details.

<https://www.cognitofrms.com/GMM6/Diploma27ApplicationForm>

**Time table of the course**

The Daily and Weekly batches at Sahayog Mandir and HFS respectively will have common Inauguration on Saturday 3<sup>rd</sup> July 2021 at 6.30 am. - **(On line)**

Monday 5<sup>th</sup> July 2021 Inauguration of the class at Ghatkopar will take place at 6.30 am. - **(On line)**

Broad details of schedule and holidays are as under,

Sunday, 15<sup>th</sup> August – Holiday (Independence day)

Friday 10<sup>th</sup> Sept. and Saturday 11<sup>th</sup> Sept. – Holiday (Ganesh festival)

Friday, 15<sup>th</sup> October – Holiday (Dassera)

Sunday, 31<sup>st</sup> October – Unit Test – I

1<sup>st</sup> November to 12<sup>th</sup> November – Diwali vacation

Tuesday, 25<sup>th</sup> January 2022 – Karmayoga

Wednesday, 26<sup>th</sup> January 2022 – GMM Foundation Day Celebration (Republic day)

Sunday, 6<sup>th</sup> February 2022 – Unit Test – II

Friday, 18<sup>th</sup> March 2022 – Holiday (Holi - Dhulwad)

10<sup>th</sup>, 17<sup>th</sup> and 24<sup>th</sup> April 2022 – Written exams

Monday, 2<sup>nd</sup> May to 28<sup>th</sup> May 2022 – Summer class (Vasantik Varga)

Saturday, 11<sup>th</sup> June 2022 – Declaration of Diploma Result (Combined)

----- X -----