



घंटाळी मित्र मंडळ (योग विभाग) ठाणे.
योग शिक्षण पदविका अभ्यासक्रम क्र. ३०
(महाराष्ट्र शासन मान्यताप्राप्त)
(योग प्रमाणीकरण संस्था, आयुष मंत्रालय प्रमाणित)

अभ्यासक्रमाची वैशिष्ट्ये:

- योग शिकवण्यासाठी एक परिपूर्ण अभ्यासक्रम
- अभ्यासक्रमाचा कालावधी एक वर्ष - जून २०२४ ते जून २०२५ (प्रत्यक्ष कार्यानुभवासह)
- साप्ताहिक बॅच मधील साधकांना कार्यानुभव पूर्ण करताना रोजच्या वर्गावर शिकवणे बंधनकारक आहे
- 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. योगाद्वारे 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, २६. प्रस्थान त्रयी, पुरुषार्थ चतुष्टय, मानवी जीवनाचे साध्य, २७. भगवद् गीतेनुसार स्थितप्रज्ञ संकल्पना (अवस्था व वैशिष्ट्ये), २८. भगवद् गीतचे महत्त्व व योगिक संदर्भ, भगवद् गीतेनुसार स्वास्थ्य (आहार, विहार, आचार, विचार), २९. आधुनिक मानसशास्त्राची ओळख, ३०. आधुनिक विचारवंत

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

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 (पेडागॉगी) प्रौढशिक्षण (अँड्रगॉगी), ११. अध्यापन पध्दती - भूमिका पालन, अभिरूपता, अध्यापनाचे नियम किंवा तत्त्वे, 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 त्यामध्ये 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, योगाद्वारे व्यक्तीमत्त्व विकास.

ई. प्रात्यक्षिक

आसनांची पूर्वतयारी -
यौगिक सूक्ष्म व्यायाम -

- मान - ग्रीवा शक्ती विकासक (चार प्रकार).
- खांदे - भुजा शक्ती विकासक, पूर्ण भुजा शक्ती विकासक
- कंबर - कटी शक्ती विकासक (पाच प्रकार)
- गुढगे - जंघ शक्ती विकासक (दोन प्रकार), जानू शक्ती विकासक
- घोटा - पाद मूल शक्ती विकासक (दोन प्रकार), गुल्फ पाद, पृष्ठ पाद तल शक्ती विकासक

यौगिक स्थूल व्यायाम -

- सर्वांगपुष्टी, हृद् गती (इंजीन दौड)
- नौकाचालन, पुढे झुकणे, ताण व वक्रता (बेंड स्ट्रेच व व्हिस्ट) सूर्यनमस्कार (नावे आणि बीज मंत्र आणि प्रार्थने सह)

बैठक स्थितीतील आसने -

वज्रासन, सुप्त वज्रासन, उष्ट्रासन, मार्जारसन, भूशिरसन, शीर्षसन, शशांकासन, मंडुकासन, हंसासन, मयूरासन, पर्वतासन, पद्मासन, वक्रासन, जानुशिरसन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, स्वस्तिकासन, बद्धहस्त गोमुखासन, बकासन, वृषभासन, पश्चिमोत्तानासन, पूर्वोत्तानासन, सिध्दासन, उत्थित पद्मासन, बद्ध पद्मासन, कुर्मासन, भद्रासन, उग्रासन, आकर्ण धनुरासन,

बैठक स्थितीतील मुद्रा -

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

शयन स्थितीतील आसने -

उत्थित एकपादासन/द्विपादासन, पवनमुक्तासन भाग - 2 (पोटावर दाब देणारे), द्रोणासन, उत्तान वक्रासन, सेतुबंधासन, अनंतासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, सरल मत्स्यासन, हलासन, कर्णपिडासन

शयन स्थितीतील मुद्रा -

विपरितकरणी मुद्रा, सुलभ तडागी मुद्रा

विपरीत शयन स्थितीतील आसने -

मकरासन, भुजंगासन, शलभासन, नौकासन, धनुरासन

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

शुद्धिक्रीया -

श्वसनमार्गशुद्धी, कपालभाती, उड्डियान, अग्निसार, ज्योतित्राटक (जलनेती, सूत्र/रबर नेती (वेसण), वमनधौती, दंडधौती, वस्त्रधौती, शंखप्रक्षालन, या शुद्धिक्रिया ऑफ लाईन वर्गाला येणारे साधक नियमित वर्गात शिकतील आणि ऑन लाईन वर्गातील साधक केवळ सैध्दांतीक पातळीवर शिकतील.

प्राणायामाची पूर्वतयारी -

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

प्राणायाम -

सूर्यभेदन, अनुलोम विलोम (नाडी शुद्धी), उज्जायी, भस्त्रिका, शीतली, सित्कारी, भ्रामरी. (कुंभक आणि बंधांसह अभ्यासक्रमाच्या दुस-या सत्रात.)

धारणा ध्यान -

प्राणधारणा, इष्टधारणा, ओंकारध्यान, चक्रध्यान, अंतर्मौन, प्रेक्षाध्यान.

परीक्षा -

चाचणी परीक्षा

चाचणी 1. - वर दिलेल्या तात्विक, श्लोक व शरीर रचना/कार्यविज्ञान यातील दिवाळी सुट्टीपूर्वी शिकवलेल्या विषयांवर आधारीत. एकूण गुण १००.

चाचणी 2. - वर दिलेल्या तात्विक, श्लोक व शरीर रचना/कार्यविज्ञान यातील दिवाळी सुट्टी नंतर शिकवलेल्या विषयांवर आधारीत एकूण 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)

ऊ. प्रकल्प (श्रेणी)

योगाच्या व्यावहारिक उपयुक्ततेसाठी त्याचा तात्विक, मानसशास्त्रीय, वैज्ञानिक, शैक्षणिक निकषांवर अभ्यास करून प्रकल्प सादर करणे. (प्रत्यक्ष वर्ग घेऊन प्रकल्प करणे अपेक्षित नाही.) श्रेणी पद्धत - (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, जुना अभ्यासक्रम ११ 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. २०,०००/- (एक रकमी भरणे)
२. भारताबाहेरील विद्यार्थी - एकूण रु. ४२,०००/- (अमेरिकन डॉलर ५००) (एक रकमी भरणे)

(शिक्षण शुल्कात अभ्यासक्रम, परीक्षा शुल्क, नोट्स, अभ्यासक्रमाची पाच पुस्तके, योग तरंग मासिकाचे १२ अंक, मंडळाचे एक वर्षाचे सामान्य सभासदत्त्व 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 किंवा मंडळ उपलब्ध करून देईल.)

उपस्थिती (अनिवार्य): ७० टक्के, (वैद्यकीय कारणे सोडून इतर कोणत्याही कारणासाठी उपस्थिती कमी असेल तर परिक्षेला बसू दिले जाणार नाही) कार्यानुभव १०० 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 मंडळाला आहेत.

अभ्यासक्रमाची पुस्तके (शिक्षण शुल्कात समाविष्ट)

आनंदयोग - श्री. श्रीकृष्ण व्यवहारे

आसनाचे पुस्तक - श्रीकृष्ण म्हसकर

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 (इंग्लीश/मराठी) - डॉ. मकरंद गोरे

७. स्मृतिगंध (गुरुवर्य अण्णांच्या स्मृतींना दिलेला उजाळा - निनाद आठल्ये, संजय व्यवहारे
मंडळाचे प्रकाशन)

८. आरोग्यासाठी योग - पद्मश्री सदाशिवराव निंबाळकर

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

वर्ग क्र. १. (SH-D) - सहयोग मंदिर, प्रामुख्याने मराठी, सोमवार ते शनिवार स. ६ ते ७.३०

वर्ग क्र. २. (SH-W) - सहयोग मंदिर, प्रामुख्याने मराठी, शनिवार स. ६ ते ९.३० रविवार स. ६.३०
ते ११

वर्ग क्र. ३. (YVP - W) - योग विद्या प्रबोधिनी, युनिक, पाटलीपाडा ठाणे, प्रामुख्याने इंग्रजी,
शनिवार स. ६.३० ते १० रविवार स. ६.३० ते ११

वर्ग क्र. ४. (GHT-D) - गुरुकुल हायस्कूल, घाटकोपर (पूर्व) प्रामुख्याने हिंदी सोमवार ते शनिवार
स. ५.४५ ते ७.००

विषेश सूचना -

- गेल्या तीन वर्षांचा अनुभव लक्षात घेता हाय ब्रिड पद्धतीच्या वर्गाची गरज आहे. कामाच्या वेळा, ठाण्यात नसूनही चांगल्या संस्थेतून योग शिकण्याची इच्छा अशा अनेक कारणामुळे वरील सर्व वर्ग ऑफ लाईन/ऑन लाईन पद्धतीने घेतले जातील.
- ठाणे शहर व परिसरातील साधकांना ऑफ लाईन वर्गालाच यावे लागेल. फक्त ठाणे शहराबाहेरील साधकच ऑन लाईन वर्गात प्रवेश घेऊ शकतील. याबाबत कोणतीही तडजोड केली जाणार नाही याची सर्वांनी नोंद घ्यावी.
- 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.
- जे साधक "ऑन लाईन" पद्धतीने अभ्यासक्रम पूर्ण करतील त्यांच्या प्रमाणपत्रावर "ऑन लाईन अभ्यासक्रम" असा उल्लेख करण्यात येईल.

- या वर्गात प्रवेश घेताना आसने करण्यावर असलेल्या मर्यादा व स्वतःला असलेल्या व्याधी लक्षात घेऊनच सराव करावा.
- ठाणे, मुंबई, नवी मुंबई, आणि महानगर प्रदेश प्राधिकरण (एम्. एम्. आर्. डी.) आणि उर्वरीत महाराष्ट्रातून सहभागी झालेल्या साधकांना सर्व प्रकारच्या लेखी परिक्षेसाठी ठाण्यातच यावे लागेल.
- ऑन लाईन लेखी परिक्षा फक्त इतर राज्यातील आणि परदेशातील साधक देऊ शकतील.

**अग्रणी योग संस्था (लिडींग योग इन्स्टीट्यूट) अंतर्गत पदविका आणि आयुष मंत्रालय
प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम यांचा समन्वय**

- या वर्षीचा पदविका अभ्यासक्रम करताना आयुष मंत्रालयाच्या योग प्रमाणीकरण संस्थेची (वाय्. सी. बी.) योग प्रशिक्षक आणि परीक्षक ही परिक्षा देखिल होणार आहे. हे प्रमाणपत्र घ्यायचे की नाही याचा निर्णय घेण्याचे स्वातंत्र्य प्रत्येक साधकाला आहे.
- हा अभ्यासक्रम शिकवण्यासाठी मंडळ कोणतेही अतिरिक्त मूल्य आकारणार नाही, पण त्या विभागाचे नोंदणी शुल्क साधकांना वेगळे भरावे लागेल.
- या परिक्षेचे उत्तीर्णता निकष काहीसे कडक आहेत, पण त्याची पूर्ण तयारी करून घेतली जाईल. मंडळाचा पदविका अभ्यासक्रम पूर्ण झाल्यावर या प्रमाणपत्राची वेगळी लेखी, प्रात्यक्षिक आणि तोंडी परिक्षा घेतली जाईल. निकषांनुसार पास झाल्यावर आयुष मंत्रालाय कडून काही दिवसांनी वेगळे प्रमाणपत्र मिळेल.
- आयुष मंत्रालयाच्या ह्या प्रमाणपत्राला आंतरराष्ट्रीय स्तरावर स्वीकृती आहे आणि त्याची वैधता पाच वर्षे आहे.

अभ्यासक्रमाचे पंचांग (अंदाजे)

शनिवार दि. २९ जून २०२४ रोजी सर्व वर्गांचे एकत्रित उद्घाटन सकाळी ६.३० वाजता होईल.
(सहयोग मंदिर मधील दैनंदिन, घाटकोपर दैनंदिन, सहयोग साप्ताहिक वर्ग तसेच योग विद्या प्रबोधिनी पातलीपाडा येथील वर्ग)

२१ जुलै २०२४, गुरुपौर्णिमा उत्सव – सहयोग मंदिर सकाळी ६.३०

सर्व साधारण वेळापत्रक व सुट्यांचा तपशील खालील प्रमाणे

गुरुवार दि. १५ ऑगस्ट (स्वातंत्र दिन)

शनिवार दि. ०७ सप्टेंबर २०२४ (गणेशोत्सव)

शनिवार दि. १२ ऑक्टोबर सुट्टी (दसरा)

रविवार दि. २० ऑक्टोबर चाचणी परीक्षा – १

सोमवार दि. २८ ऑक्टोबर ते शुक्रवार ८ नोव्हेंबर दिवाळी सुट्टी

शनिवार दि. २५/०१/२०२५ कर्मयोग

रविवार दि. २६/०१/२०२५ मंडळाचा वर्धापन दिन (प्रजासत्ताक दिन)

रविवार दि. ०२ फेब्रुवारी २०२५ चाचणी परीक्षा – २

शुक्रवार दि. १४ मार्च २०२५ सुट्टी (धुळवड)

रविवार दि. ३० मार्च २०२५ (भारतीय नव वर्ष, गुढी पाडवा)

रविवार दि. १३, २० व २७ एप्रिल २०२५ लेखी परिक्षा

सोमवार दि. ०५ मे ते ३० मे २०२५ (वासंतिक वर्ग)

शनिवार दि. ०७ जून २०२५ निकाल

रविवार दि. १५ जून २०२५ ते २९ जून २०२५ या कालावधीत योग प्रमाणी करण परिक्षा घेण्यात येईल.

प्रवेशासाठी संपर्क:

१) घंटाळी मित्र मंडळ कार्यालय

देवेंद्र अपार्टमेंट, तळ मजला सहयोग मंदिर जवळ, घंटाळी नौपाडा ठाणे ४००६०२
दूरध्वनी क्र. ०२२ - २५४२१३४९ कार्यालयाची वेळ - सोम. ते शुक्र. सकाळी ११ ते १ व
सायं.०७ ते ८.३० शनिवार स. ११ ते १

सहयोग मंदिर दैनंदिन वर्गासाठी संपर्क - सौ. ज्योती कोटीयन ९८१९६६८२९६

सहयोग मंदिर साप्ताहिक वर्गासाठी संपर्क - सौ. तृप्ती अंबुकर ९८३३०५८५३२

योग विद्या प्रबोधिनी साप्ताहिक वर्गासाठी संपर्क - डॉ. सौ.मनाली विभुते ९८२१२५६३१४

गुरुकुल हायस्कूल, घाटकोपर, पूर्व दैनंदिन वर्गासाठी संपर्क - श्री. किशोर पटेल ९८९२६८७९४६

वेबसाईट: www.anandyog.org

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

ई- मेल : 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.
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. 30

(Recognised by Govt. of Maharashtra)

(Recognised by Yoga Certification Board, Ministry of AYUSH)

Highlights of the course:

- A Comprehensive Course for teaching Yoga.
- Duration of the course is one year June 2024 to June 2025 (With Internship)
- A Diploma Certificate will be issued to those who successfully complete the course.
- The students attending Weekly batches have to take daily classes during Internship.
- 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, 26. Introduction to Prasthanatrayee, Purushartha Chatushtaya and goal of human life. 27. Concept of Sthitaprajna (stages and characteristics) in Bhagavad Gita., 28. Significance of Bhagavad Gita as a synthesis of Yoga, Concept of healthy living in Bbagavad Gita (Ahara, Vihara, Achara, Vichara), 29. Modern Psychology - an overview, Modern Thinkers in the field of Yoga

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:

Yogic Micro Exercises (Sukshma Vyama) –

- Neck – Griva Shakti Vikasaka (I, II, III, IV)
- Shoulders – Bhuja Valli Shakti Vikasaka, Purna Bhuja Shakti Vikasaka
- Waist – Kati Shakti Vikasaka (I, II, III, IV, V)
- Knees – Jangha Shakti Vikasaka (II – A&B), Janu Shakti Vikasaka
- Ankle – Paad Mula Shakti Vikasaka (A&B) Gulf-paad-prishta-paad-taal-shakti vikasaka

Yogic Macro Exercises (Yogic Sthools Vyama) –

- Sarvanga Pushti
- Hrid Gati (Engin Daud)
- Nauka Chalan
- Bend, Stretch and Twist
- Surya Namaskar – with names, beej mantra and prayer)

Asanas in Sitting Position:

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

Mudras in Sitting Position:

Hastamudra, Padmasana based Namanamudra, (Yogamudrasana) 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, Saral-Matsyasana, Halasana, Karnapeedasana,

Mudras in Supine Postion :

Viparitarani Mudra, Sulabh Tadagi Mudra

Asanas in Prone Position:

Makarasana, Bhujangasana, Shalabhasana, Naukasana, Dhanurasana

Asanas in Standing Position:

Hasta-padasana, Chakrasana, Ardha Chakrasan (Backward bending), Trikonasana, Parivartit Trikonasana Tadasana, Baddha-hastasana, Ekapada-tolasana, Vrikshasana, Utkatasana, Parshva Konasana.

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 to Off line students. On line students have to understand them conceptually.)

Pranayam Preparatory:

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

Pranayama: Suryabhedana, Anulom - Vilom (Naadi Shuddhi), Ujjayi, Bhastrika, Seetkari, Sheetali, Bhramari (With Kumbhak and bandhas in second session of course)

Dharana, Dhyana:

Pranadharana, Ishtadharana, Omkardhyana, Chakradhyana, Antarmoun, Preksha Dhyana

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. (Project not expected to be based on actual conducting of class) 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 (Both Semesters)
a. Yoga Concept	100
2. Anatomy & Physiology	100
3. Education Psychology	100
4. Practicals (Two)	200 (Both Semesters)
5. Lesson plans	100
Total Marks	800
Internship & Project	Grade

Rules & Regulations:

Eligibility: Age minimum 18 years and 12th pass, old course 11th 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. 20000/- (Full Payment)
2. For Students Residing out of India – Total Rs. 42000/- (Equ. of USD 500) (Full Payment)

The fee structure includes the course fee, examination fee, notes, five books, 12 issues of Yogtarang Monthly Magazine and One Year Ordinary membership of GMM.

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 or Provided by GMM)

Attendance: 70% Compulsory. Attendance for Internship 100 %

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 / Guajarati. 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. proposed book on Asana – Shri Shrikrishna Mhaskar
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**
- 7. Smritigandh (Rememberance of Guruvarya Anna – Ninad Athlye, Sanjay Vyavahare GMM Publication)**
- 8. Yoga for Health & Happiness – Padmashree Sadashiv Nimbalkar**

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 (YVP – W) – Yoga Vidya Prabodhini, Patlipada, predominantly in English. Saturday 6.30 am to 10 am 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 am.

Special Instructions –

- **In view of the experience of last three years there is need to conduct class with hybrid model. Due to working schedule, residing away from Thane and intense desire to learn Yoga from recognised Institution, all above classes will be taken “Off Line” – “On Line” basis.**
- **Those residing in and around Thane must join ‘Off Line’ basis only without any exception. Only those, out of Thane can take admission in Online class. There will not be any compromise on the same, which may be noted.**
- **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.**
- **Those taking admission from Thane, Mumbai, Navi Mumbai, MMRD region and rest of Maharashtra must appear for all types of written examinations in person at Thane.**
- **On line examination will be allowed only for those participating from out of state and abroad.**
- **Those Sadhakas taking admission for “On Line” Course, Certificate will have mention of “On Line Course”.**

Coordination between Diploma Course and Certification course by Yoga Certification Board under Leading Yoga Institute, arrangements.

- This year, along with Diploma Course we are going to organise “Yoga Teacher & Evaluator” examination conducted by Yoga Certification Board (YCB) under auspice of Ministry of AYUSH. Students have option to opt out from this if they feel so.
- GMM will not charge anything extra to teach under the course. However, they have to pay for registration with YCB as per their rules.
- Though the passing norms of this examination are very stringent we will ensure to make you ready for the same. After completion of Diploma course of GMM, we will conduct, written, practical and viva voce examination after some days. Those who pass under norms of the examination, will eventually get separate certificate form Yoga Certification Board, Ministry of AYUSH.
- Certification from Ministry of AYUSH has International acceptance, with validity of 5 years.

Time table of the course (tentative)

The Daily and Weekly batches at Sahayog Mandir, YVP and Ghatkopar respectively will have common Inauguration on Saturday 29th June 2024 at 6.30 am. - (Off line/On line)

Broad details of schedule and holidays are as under,

Thursday Dt. 15th August (Independence Day)
Saturday Dt. 7th Sept holiday (Ganesh Festival.) Sunday holiday for weekend courses.
Saturday Dt. 12th October Holiday (Dussara)
Sunday Dt. 20th October Unit Test – 1
Monday 28th October to Friday 8th Nov. Diwali Holiday
Saturday Dt. 25th Jan. 2025 Karmayoga
Sunday 26th Jan. 2025 Foundation Day of GMM
Sunday Dt. 2nd Feb. 2025 Unit Test – 2
Friday Dt. 14th Mar. 2025 Holiday (Holi)
Sunday Dt. 30th March 2025 (Bharatiya Nav Varsha, Gudhi Padwa) only weekend courses
Sunday Dt. 13th, 20st and 27th April 2025 Written Examinations
Monday Dt. 5th May to 30th May 2025 Vasantik Classes
Saturday 7th June 2025 Result

During the period from Sunday 15th June 2025 to 29th June 2025 Yoga Certification Board Examination will be conducted.

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.: Morn. 11 to 1, Even. 7 to 8.30 Saturday: Morning 11 to 1

For Centre-wise admissions Please contact-

1. Sahayog Mandir Daily – Mrs. Jyoti Kotian – 98196 68296
2. Sahayog Mandir Weekly – Mrs. Trupti Ambukar 9833058532
3. Hiranandani School Weekly – Dr. Mrs. Manali Vibhute – 98212 56314
4. Gurukul School Daily – Mr. Kishor Patel – 98926 87946

Website: www.anandyog.org

FB.Page – facebook.com/ghantalimitramandal/yogadivision

Email: 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 in 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.**

----- X -----