

रयत शिक्षण संस्थेचे

कला, विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय, मोखाडा. ता. मोखाडा, जि. पालघर

सर्टिफिकेट कोर्स इन योगा (Certificate Course in Yoga)

2021-2022

अभ्यासक्रम

अ. नं।	घटकाचे नाव	तासिका
१.	योगशास्त्राची ओळख- योग - अर्थ, व्याख्या, स्वरूप, महत्व, योगशास्त्राविषयी समाज व गैरसमज, योगतील विविध प्रवाह.	०२
२.	यम- नियम- यम- अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रम्हचर्य आणि अपरिग्रह संकल्पना व स्वरूप. नियम- शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय आणि ईश्वरप्रणीधान संकल्पना व स्वरूप.	०२
३.	आसने भाग- १ दंडस्थिति, बैठक स्थिति- दंडस्थिति : वृक्षासन, ताडासन, त्रिकोणासन, विरासन, संकटासन बैठक स्थिति: वज्रासन, पद्मासन, पर्वतासन, पस्चिमोत्तानासन, गोमुखासन, हंसासन	०४
४.	आसने भाग- २ शयन स्थिती, विपरीत शयन स्थिती शयन स्थिती: सर्वांगासन, पवनमुक्तासन, द्रोणासन, मत्स्यासन, हलासन, अर्धचक्रासन विपरीत शयन स्थिती: शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन, नौकासन, मकरासन	०४
५.	प्राणायाम व ध्यानधारणा- प्राणायाम: अनुलोम विलोम, सूर्यभेदन व चंद्रभेदन, भ्रामरी, भ्रश्रिका, शीतली, सित्कारी ध्यान, धारणा व समाधी	०३



OWI  
प्राचार्य  
कला, विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय

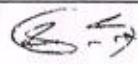
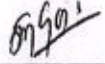
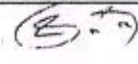

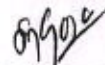
रयत शिक्षण संस्थेचे

कला, विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय, मोखाडा.

ता.मोखाडा जि.पालघर

सर्टिफिकेट कोर्स इन योगा (Certificate Course in Yoga )

कार्यभार विभागणी (लेक्चरर अलॉटमेंट)

अ.नं	घटक	घटकाचे नाव	प्राध्यापकाचे नाव	सही
१	I	योगशास्त्राची ओळख	प्रा. वारघडे जे.बी.	
२	II	यम- नियम	प्रा.गोजारे एस.एम.	
३	III	आसने भाग- १ दंडस्थिति, बैठक स्थिति	प्रा. वारघडे जे.बी.	
४	IV	आसने भाग- २ शयन स्थिती, विपरीत शयन स्थिती	प्रा. वारघडे जे.बी.	
५	V	प्राणायाम, ध्यानधारणा	प्रा.गोजारे एस.एम.	



OWA  
प्राचार्य  
कला, विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय  
मोखाडा, जि. पालघर

रयत शिक्षण संस्थेचे

कला, विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय, मोखाडा.

ता.मोखाडा जि.पालघर

सर्टिफिकेट कोर्स इन योगा (Certificate Course in Yoga )

वेळापत्रक

सकाळ सत्र- प्रात्यक्षिक

वेळ	सोमवार	मंगळवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
06:45 ते 07:30	प्रा.वारघडे जे.बी.	प्रा.वारघडे जे.बी.	प्रा.वारघडे जे.बी.	प्रा.वारघडे जे.बी.	प्रा.वारघडे जे.बी.	प्रा.वारघडे जे.बी.

दुपार सत्र-

वेळ	सोमवार	मंगळवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
12:05 ते 12:50	प्रा.गोजारे एस. एम.	प्रा.गोजारे एस. एम.	प्रा.गोजारे एस. एम.	प्रा.गोजारे एस. एम.	प्रा.गोजारे एस. एम.	प्रा.गोजारे एस. एम.



OWT  
प्राचार्य  
कला, विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय  
मोखाडा, जि. पालघर

रयत शिक्षण संस्थेचे

कला , विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय , मोखाडा

ता. मोखाडा जि. पालघर

सर्टिफिकेट कोर्से इन योगा ( Certificate Course In Yoga )

विद्यार्थांची यादी

अ .क्र	विद्यार्थांचे नाव	वर्ग
०१	खेताले अविनाश विष्णू	T.Y.B.Com
०२	गवारी लक्ष्मि सखाराम	T.Y.B.Com
०३	गोडे प्रणव शिवाजी	T.Y.B.Com
०४	गोविंद देवराम रडका	T.Y.B.Com
०५	चौधरी भगवान काळू	T.Y.B.Com
०६	चौधरी योगीराज बाळू	S.Y.B.A.
०७	दिघा सुनंदा गंगाधर	T.Y.B.Com
०८	पाटील गौरी भागीरथ	T.Y.B.Com
०९	पाटेकर प्रशांत मनोहर	T.Y.B.Com
१०	बरफ सोनाली सुरेंद्र	T.Y.B.Com
११	भुसारे जयवंत दामू	T.Y.B.Com
१२	महाले नीलम देवराम	T.Y.B.Com
१३	लोने गुणवंता अनंता	T.Y.B.Com
१४	वाघेरे जगदीश देवराम	T.Y.B.Com
१५	वाजे दिपाली सोबिराम	T.Y.B.Com
१६	वाजे राजाराम शंकर	T.Y.B.Com
१७	शेख जमीर अन्सार	T.Y.B.Com
१८	शेख निदा रफीक	T.Y.B.Com



OWL  
प्राचार्य  
कला, विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय  
मोखाडा जि. पालघर