

## योग शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम ( वाईएलटीसी स्तर -1)

**पाठ्यक्रम शीर्षक:** योग शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम (वाईएलटीसी स्तर -1)

**कार्यक्रम की अवधि:** 30 दिन (एक महीना)

**योग्यता:** किसी मान्यता प्राप्त संस्थान से कम से कम 12वीं शैक्षणिक योग्यता रखने वाले उम्मीदवार इस कार्यक्रम के लिए पात्र हैं।

**कार्यक्रम शुल्क:** रु.10,000 (केवल पाठ्यक्रम शुल्क)

### **विश्वविद्यालय द्वारा प्रदान की जाने वाली सुविधाएं:**

**आवास:** चूंकि यह एक आवासीय कार्यक्रम है, इसलिए छात्रों को भुगतान पर विश्वविद्यालय परिसर में संबंधित छात्रावासों में रहना अनिवार्य होगा।

**भोजन:** छात्र भुगतान के आधार पर अपने भोजन के लिए परिसर में उपलब्ध मेस सुविधाओं का लाभ उठाएंगे। विश्वविद्यालय के मेस में नाश्ते, दोपहर के भोजन और रात के खाने की व्यवस्था है।

### **कार्यक्रम के दौरान पढ़ाए जाने वाले पाठ्यक्रम**

**सैद्धांतिक पाठ्यक्रम-I:** 2 क्रेडिट [योग की बुनियादी बातें]

**सैद्धांतिक पाठ्यक्रम - II:** 2 क्रेडिट [मानव शरीर]

**प्राैक्टिकल पाठ्यक्रम - I:** 1 क्रेडिट [ शरीर के लचीलेपन, स्थिरता और हल्केपन के लिए योगासन ]

**क्रियात्मक पाठ्यक्रम - II:** 1 क्रेडिट [स्वस्थ हृदय और फेफड़ों को प्राप्त करने के लिए प्राणायाम तकनीक (योगिक श्वास)]

**क्रियात्मक पाठ्यक्रम - III:** 1 क्रेडिट [ शरीर की सफाई और आंतरिक अंगों के पुनरोद्धार के लिए योग क्रिया ]

योगासन , प्राणायाम और क्रिया के पीछे के विज्ञान को समझने का अनुभव दिया जाएगा

**क्रियात्मक रिकॉर्ड और रिपोर्ट:** 3 क्रेडिट

### **रोजगार के अवसर**

किसी भी स्वास्थ्य और फिटनेस क्षेत्रों में योग प्रशिक्षक और योग के निजी प्रशिक्षक के रूप में

स्पा और जिम में योग प्रशिक्षक, और योग में फ्रीलांसर

वाईएलटीसी के अगले चार स्तरों और योग में उच्च कार्यक्रमों को आगे बढ़ाने के लिए एक प्रमुख योग कार्यक्रम

### **टिप्पणी:**

कृपया ध्यान दें कि इस कार्यक्रम को उत्तीर्ण करने के बाद, उत्तीर्ण अभ्यर्थी एक अनुभवी योग प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में योग के स्वास्थ्य और फिटनेस घटकों को पढ़ाना शुरू कर सकते हैं। कम से कम छह महीने तक लगातार योग निर्देश के संपर्क में रहने के बाद वह योग कार्यक्रम के अगले स्तर के लिए पात्र हैं।

कार्यक्रम के सफल समापन पर, अभ्यर्थियों को "योग शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम (वाईएलटीसी स्तर -1)" का एक प्रमाण पत्र प्राप्त होगा।

सभी परीक्षाओं में बैठने और प्रमाण पत्र से सम्मानित होने के लिए अस्सी प्रतिशत (80%) उपस्थिति अनिवार्य है।