

योग जागरूकता कार्यक्रम (ए.पी.वाई.) Awareness Programme in Yoga (APY)

कार्यक्रम कोड/Programme Code : 802 कार्यक्रम अवधि (वर्षों में) : न्यूनतम : 2 माह अधिकतम : 1 वर्ष
कार्यक्रम माध्यम/Medium of : हिन्दी Programme Duration : Minimum : 2 Months Maximum : 1 Year
Instruction
प्रवेश हेतु न्यूनतम अर्हता/ Minimum : हाईस्कूल या समकक्ष/ High कार्यक्रम शुल्क/ Programme Fee : 1200+100/-
Qualification for Admission School or Equivalent अधिन्यास कार्य/Assignment Work : आवश्यक/ Essential

पाठ्यक्रम कोड एवं विवरण

Duration	Paper No.	Course Code	Title of the Course / पाठ्यक्रम का शीर्षक
2 Months	908	APY-01	Yoga: General Introduction (योग : सामान्य परिचय)
	909	APY-02	Relaxation Exercises (शिथिलीकरण व्यायाम)
	910	APY-03	Kriyas (क्रियाएँ)
	911	APY-04	Yogasanas (योगासन)
	912	APY-05	Pranayama (प्राणायाम)
	913	APY-06	Bandhas and Mudras (बन्ध और मुद्राएँ)