



## Certificate in Stress Management through Yoga

Duration : 120 Hrs / 3 Months

### (i) महर्षि योग का सैद्धांतिक परिचय

- इकाई— प्रथम— महर्षि योग एवं योग के सैद्धांतिक आधार  
इकाई — द्वितीय— महर्षि योग एवं योग साधना का स्वरूप  
इकाई — तृतीय— पंतजलि योग का परिचयात्मक स्वरूप  
इकाई — चतुर्थ— महर्षि योग एवं क्रियात्मक व्यवहार  
इकाई — पंचम — योग एवं मनोविज्ञान का संबंध

### (ii) तनाव का स्वरूप एवं तनाव के कारक

- इकाई— प्रथम— तनाव की परिभाषायें एवं अर्थ  
इकाई — द्वितीय— तनाव के प्रबंधन की विविध प्रणालियाँ  
इकाई — तृतीय— तनाव के विविध कारक  
इकाई — चतुर्थ— तनाव प्रबंधन की मनोवैज्ञानिक प्रक्रियायें  
इकाई — पंचम — तनाव प्रबंधन एवं योग

### (iii) तनाव प्रबंधन की पद्धतियों एवं योग की भूमिका

- इकाई— प्रथम— तनाव प्रबंधन की मनोवैज्ञानिक पद्धतियों  
इकाई — द्वितीय— तनाव प्रबंधन की आर्युवैदिक एवं अन्य पद्धतियाँ  
इकाई — तृतीय— तनाव प्रबंधन में हठयोग की भूमिका  
इकाई — चतुर्थ— तनाव प्रबंधन में मुद्राबंध एवं प्राणायाम की उपदेयता।  
इकाई — पंचम — तनाव प्रबंधन में ध्यान का महत्व एवं प्रक्रियायें । भावातीत ध्यान के विशेष संदर्भ में।