

JAIN VISHVA BHARATI INSTITUTE, LADNUN

CENTRE FOR DISTANCE AND ONLINE EDUCATION(CDOE)

Six Month Certificate Course

Programme: Certificate Course in yoga and Preksha Meditation (CYPM)

Introduction: Our health depends upon balanced interaction and communication between objective body and subjective mind. Yoga is a practice which has a message for both body and mind. Preksha Meditation is system of meditation which is a blending of ancient spiritual knowledge and modern science of human physiology. It helps in the development of integrated personality and promotes proper mind body communication there by bringing in the state of psychophysiological well being. The role of Preksha Meditation in maintaining the good health and correcting various psychosomatic disorders has been proved beyond doubt.

Objectives of the certificate course:

- (i) To impart the knowledge of fundamental principles of Yoga and Preksha Meditation.
- (ii) To make available a non-invasive and cost effective therapy module to manage various life style disorders.
- (iii) To develop therapeutic skill among the trainers regarding Yoga, Preksha Meditation and life style.
- (iv) To provide an opportunity to the youth to play an effective role in the field of health and wellness and also possess remedial livelihood means through Yoga and Preksha Meditation.

Course Content: The course content will comprise two theory papers and one practical paper. The first theory paper will deal with the concepts and practice of Yoga and the second paper will deal with the principles and practice of Preksha Meditation. In the practical paper the trainees will be provided the practice oriented therapeutic application of both Yoga and Preksha Meditation.

Fee: Rs. 3000/- **Eligibility:** 10th passed

Mode: Distance /Online

Duration: Six months (April to Sept. 2023)

Medium: Hindi/English

Total Marks: 300 Marks (30 Marks for Assignment & 70 Marks in each Theory Paper)

Examination: After completion of 6th months, examination will be conducted in Online/offline mode. This certificate programme contains two theory papers & one Practical Paper. Each paper contains 100 marks. Minimum pass Marks is 36% in theory paper, 50% in practical & in aggregate 40%.

Last Date: 15 May, 2023

Contact: for further details contact **Director, Centre for Distance and Online Education, Jain Vishva Bharati Institute, Ladnun-341306. Help no 9462658501**

Email- sijvbi@gmail.com, dde@jvbi.ac.in website : www.jvbi.ac.in/dde

जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं (राजस्थान)
दूरस्थ एवं ऑनलाईन शिक्षा केन्द्र

छःमाह प्रमाण-पत्र पाठ्यक्रम

कार्यक्रम : योग एवं प्रेक्षाध्यान (CYPM)

हमारा स्वास्थ्य शरीर और मन के संतुलन पर आधारित है। योग अभ्यास की एक प्रक्रिया है, जिससे शरीर और मन दोनों प्रभावित एवं संतुलित होते हैं। प्रेक्षाध्यान एक ऐसी ध्यान प्रणाली है जिसमें प्राचीन आध्यात्मिक ज्ञान और आधुनिक विज्ञान की समन्विति है। इससे व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास होता है। प्रेक्षाध्यान की भूमिका अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने और विभिन्न मनोदैहिक विकारों को ठीक करने में निःसंदेह उपयोगी सिद्ध होती है।

प्रमाण-पत्र पाठ्यक्रम का उद्देश्य :-

1. योग और प्रेक्षाध्यान के मौलिक सिद्धान्तों का ज्ञान प्रदान करना।
2. विभिन्न जीवनशैली सम्बन्धी विकारों के प्रबंधन के लिए एक सहज और कम लागत की चिकित्सा का मॉड्यूल उपलब्ध कराना।
3. प्रशिक्षणार्थियों में योग, प्रेक्षाध्यान और जीवनशैली के बारे में चिकित्सीय कौशल विकसित करना।
4. स्वास्थ्य और जनकल्याण के क्षेत्र में एक प्रभावी भूमिका निभाने का अवसर प्रदान करना और योग व प्रेक्षाध्यान के माध्यम से उपचारात्मक आजीविका प्राप्त करना।

इस पाठ्यक्रम में दो सैद्धान्तिक और एक प्रायोगिक पत्र होगा। प्रथम सैद्धान्तिक पत्र योग की अवधारणाओं और उसके अभ्यास से संबंधित होगा और दूसरा पत्र प्रेक्षाध्यान के सिद्धान्तों और अभ्यास से संबंधित होगा। प्रायोगिक भाग में प्रशिक्षुओं को योग और प्रेक्षाध्यान दोनों के अभ्यासोन्मुख चिकित्सीय अनुप्रयोग कराये जाएंगे।

शुल्क – 3000/-

शैक्षिक योग्यता – 10वीं उत्तीर्ण (न्यूनतम)

माध्यम— हिन्दी व अंग्रेजी

अध्ययन माध्यम दूरस्थ व ऑनलाइन

कार्यक्रम की अवधि – छः माह (अप्रैल से सितम्बर, 2023)

कुल अंक – 300 अंक (30 अंक सत्रीय कार्य व 70 अंक प्रत्येक सैद्धान्तिक पत्र)

परीक्षा – छः माह पूरे होने के बाद परीक्षा ऑनलाईन/ऑफलाइन करवाई जायेगी। इस पाठ्यक्रम में तीन पत्र होंगे। प्रत्येक 100 अंक का होगा। प्रत्येक पत्र में सत्रीय कार्य के 30 एवं सैद्धान्तिक परीक्षा के 70 अंक होंगे। प्रत्येक पत्र में न्यूनतम उत्तीर्णांक 36 प्रतिशत, प्रायोगिक में 50 प्रतिशत और कुल मिलाकर उत्तीर्णांक 40 प्रतिशत है।

अन्तिम तिथि – दिनांक : 30 मई, 2023

सम्पर्क सूत्र – निदेशक, दूरस्थ शिक्षा एवं ऑनलाईन केन्द्र, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं-341306, मो.9462658501

[Email-sijvbi@gmail.com](mailto:sijvbi@gmail.com), dde@jvbi.ac.in, [Website-www.jvbi.ac.in/dde](http://www.jvbi.ac.in/dde)