

MEKLIJANJ COLLEGE

(Govt. Aided)

Affiliated to Cooch Behar Panchanan Barma University

ESTD. : 1996



P.O. : Mekhliganj
Dist. : Cooch Behar
Pin : 735 304

Phone : (03584) 255129
Email : college.mekhliganj@gmail.com
Website : www.mekhliganjcollege.org

Ref. No. :

Date : 25/06/2024

Noitce

এতদ্বারা মেখলিগঞ্জ কলেজের 2nd Semester, Yoga Trainer Internship Course এর সকল ছাত্র-ছাত্রীদের জানানো হচ্ছে যে আগামী 29.06.2024 তারিখে, বেলা 12 টার সময় Yoga Trainer course এর Presentation হবে। তাই সকল ছাত্র-ছাত্রীদের উপস্থিত থাকা বাধ্যতামূলক। কেউ যদি এই Presentation এ উপস্থিত না থাকে, তাহলে তাঁদের নির্ধারিত 20 নম্বর দেওয়া সম্ভব হবে না। এই Presentation এ যে যেই বিষয়ে project করবে, সেই বিষয়ের ওপর Presentation/ উপস্থাপনা করতে হবোনিচে যে বিষয়গুলো উল্লেখ করে হচ্ছে, তার মধ্যেই যে কোন একটি বিষয়ে Project এবং Presentation করত হবে। Project এর 30 নম্বর রয়েছে এবং কেউ যদি 29.06.2024 তারিখ Project জমা করতে চাও, তাহলে করতে পারো। পরে আবার Project জমা করার তারিখ দেওয়া হবে।

Project & Presentation:

1. বিভিন্ন যুগে যোগের গুরুত্ব: বেদ পূর্ববর্তী থেকে আধুনিক যুগ।
2. যোগের আসন, শ্ৰেণীবিভাগ, নিয়ম, নিষেধ সতর্কতা।
3. বৃক্ষাসন, ত্রিকোনাसन, বীর ভদ্রাসন, সুখাসন, এর পদ্ধতি ও প্রভাব।
4. পদ্মাসন, বালাসন, বজ্রাসন, গোমুখাসন, এর পদ্ধতি ও প্রভাব।
5. অর্ধ কৰ্মকাল্ড, পবন মুক্তাসন, শবাসন, সৰ্বাঙ্গসন এর পদ্ধতি ও প্রভাব।
6. প্রাণায়াম কি? প্রকারভেদ ও প্রভাব।
7. মুদ্রা কি? এর অনুশীলনের নীতি এবং যোগের বিভিন্ন মুদ্রা ও তাদের প্রভাব।
8. যোগের মাধ্যমে পীড়ন নিয়ন্ত্রণ এবং যৌগিক খাদ্যাভাস।
9. সুস্থ জীবন শৈলীর জন্য যোগ এবং আধ্যাত্মিক বিকাশের মাধ্যম হিসাবে যোগ এর ভূমিকা।

Dr. Shakti Sharma
25/06/24
Programme Coordinator
Mekliganj College
Mekliganj, Coochbehar
Yoga Trainer

(Dr. Mithu Deb)
Principal
Mekliganj College

Principal
Mekliganj College