Broucher

சான்றிதழ் கல்வி

நல்லமுத்துக் கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி

மனிதவள மாண்புத்துறை

தலைப்பு - யோகமும் இளைஞர் வல்லமையும் (20HECVO1)

நோக்கம்:

- மாணவர்களின் குணநலமேம்பாட்டின் மூலம் ஒழுக்கநெறி மற்றும் வாழ்க்கைத் தரம் மேம்பாடு அடைதல்.
- யோகவாழ்வை இளைஞர்கள் முறையாகப் பின்பற்றுவதன் மூலம் வல்லமை அடைதல்.

குறிக்கோள்:

- யோகாசனங்கள் மற்றும் முத்திரைகளின் மூலம் நோயில்லா வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொள்ளுதல்.
- தியானப் பயிற்சி மற்றும் மேலாண்மை நுட்பங்களை அறிந்து கொள்வதன் மூலம் வாழ்க்கையின் முழுமையை அடைதல்.

பாடத்தின் தன்மை:

- மதிப்புக் கூட்டப்பட்ட பாடநெறி
- வாழ்வியல் கல்வி முறை
- தத்துவங்களும் பயிற்சி முறைகளும்

வேலைவாய்ப்பு:

- யோகப் பயிற்சிகள் மூலம் மனவளம் பெறுவதால் விழுமியங்களை வளர்த்துக் கொண்டு நல்ல நிறுவனங்களில் வேலைவாய்ப்பு பெற்று வாழ்க்கையில் முன்னேற உதவும்.

இலக்கு:

- உன்னத இலட்சியங்களை அடைவதற்கான தகுதிகளை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்
- நல்ல பண்புகளை தொடர்ந்து கடைபிடித்து வாழ்வில் வெற்றி பெறுதல்
- சமுதாயத்தை உயர்த்த கடமையாற்றி இன்புற்று வாழ்தல்

சான்றிதழ் கல்வி

மனிதவள மாண்புத் துறை

தலைப்பு - யோகமும் இளைஞர் வல்லமையும் **(20HECVO1)**

Course Title : யோகமும் இளைஞர் வல்லமையும்		
Total Hrs: 30		**Credits: 2**

Course Objectives:

- யோக வாழ்வின் மூலம் மன வல்லமை அடைதல்
- வாழ்க்கையை சிறப்பாக நிர்வகிக்கும் திறன் பெறுதல்
- தியானப் பயிற்சி மற்றும் முத்திரை பயிற்சி மூலம் உடல் நலம் மேம்படுதல்

Course Outcomes (CO)

K1	CO1	யோகவாழ்வை இளைஞர்கள் முறையாக பின்பற்றுவதன் மூலம் வல்லமை அடைதல்
K2	CO2	மன ஆற்றல் பெருக்கம், மன ஓர்மை மற்றும் நேர்மறை எண்ணங்கள் இவற்றை தியானத்தின் மூலம் அடைதல்.
K3	CO3	உடல் நோய்களை தீர்க்கும் ஆசனங்களை அடையாளம் கண்டு அதனை முறையாக செய்து நோயிலிருந்து குணமடைதல்
K4	CO4	வாழ்க்கை மேம்பாட்டிற்கு திட்டமிடுதல், குடும்பம், பணி மற்றும் சமுதாயத்தில் எதிர்கொள்ளும் சவால்களை சந்தித்து தீர்வு காணுதல்.
K5	CO5	மனவள மேம்பாட்டின் மூலம் மனித மதிப்பை உயர்த்துதல்.

பாடத்திட்டம்

அலகு **– I**

இளைஞர் மேம்பாடு - கல்வி வழி இளைஞர் வல்லமை - வாழ்க்கையை நிர்வகிக்கும் திறன் - ஆளுமையை தீர்மானிக்கும் காரணிகள்.

அலகு **– II**

மன வளமும் மனித மதிப்பும் - மனதின் சிறப்பு இயக்கங்கள் - வாழ்வின் சவால்களும் அவற்றை எதிர்கொள்ளுதலும் - பிரச்சினைகளை கையாளுதல்.

அலகு **– III**

ஆனந்த தவம் - ஆதி முத்திரை - கப நாசமுத்திரை - அக்னி சக்தி முத்திரை - முகுள முத்திரை - மகா சிரசு முத்திரை - யோகாசனங்கள் - தைரிய ஆசனம் - வீரபத்ராசனம் - வீராசனம் - அர்த்த கட்டி ஆசனம் - உட்கட்டாசனம்

மேற்கோள் நூல்கள் :

1. உன் எதிர்காலம் உன்கையில், சுவாமி விவேகானந்தர். 2013 - ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடம், சென்னை,
2. இளைய பாரதமே எழுக, சுவாமி விவேகானந்தர், 2013. ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடம் அச்சகம் மயிலாப்பூர், சென்னை – 4.
3. வேதாத்திரி மகரிஷி, உடல், உயிர், மனம், முதற்பதிப்பு 2006, உலக சமுதாய சேவா சங்கம் வேதாத்திரி பதிப்பகம். பக்கம் : 221.
4. உடல்நலம், வேதாத்திரி மகரிஷி ஆன்மீக மற்றும் உள்ளுணர்வு கல்வி நிலையம் (தொகுப்பு), இரண்டாம் பதிப்பு, 2015, வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு.
5. மனவளம், வேதாத்திரி மகரிஷி ஆன்மீக மற்றும் உள்ளுணர்வு கல்வி நிலையம் (தொகுப்பு), இரண்டாம் பதிப்பு, 2015, வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு.
6. தன் மேலாண்மை வேதாத்திரி மகரிஷி ஆன்மீக மற்றும் உள்ளுணர்வு கல்வி நிலையம் (தொகுப்பு), முதற்பதிப்பு, 2015, வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு.

YouTube link :

1. //youtu.be/92j-jpchael
2. //youtu.be/CibR7odQKlk

Course designed by	verified by	checked by	approved by
V. Settu(faculty)	S. Jeyalakshmi(HoD)	Mr.K. Srinivasan (CDC)	Dr. R. Muthukumaran (COE)

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

NALLAMUTHU GOUNDER MAHALINGAM COLLEGE

(AUTONOMOUS)

Re-Accredited by NAAC & ISO 9001:2015 Certified

Affiliated to Bharathiar University, Coimbatore, Pollachi, Tamilnadu,

VALUE ADDED COURSE

Certificate of Completion

This is to certify that HARI KRISHNAN.A (17BE06), Department of B.COM (E-COMMERCE), Nallamuthu Gounder Mahalingam College (Autonomous), Pollachi, has successfully completed Value Added Course entitled **"Yoga for Youth Empowerment"** during the Academic Year 2019-20

HOD

Principal

NALLAMUTHU GOUNDER MAHALINGAM COLLEGE

(AUTONOMOUS)

Re-Accredited by NAAC & ISO 9001:2015 Certified

Affiliated to Bharathiar University, Coimbatore, Pollachi, Tamilnadu,

VALUE ADDED COURSE

Certificate of Completion

This is to certify that HARI KRIHNAN.T (17BE07), Department of B.COM (E-COMMERCE), Nallamuthu Gounder Mahalingam College (Autonomous), Pollachi, has successfully completed Value Added Course entitled **"Yoga for Youth Empowerment"** during the Academic Year 2019-20

HOD

Principal

NALLAMUTHU GOUNDER MAHALINGAM COLLEGE
(AUTONOMOUS)
Re-Accredited by NAAC & ISO 9001:2015 Certified
Affiliated to Bharathiar University, Coimbatore, Pollachi, Tamilnadu,

VALUE ADDED COURSE

Certificate of Completion

This is to certify that KALAIKUMAR.P (17BE11), Department of B.COM (E-COMMERCE), Nallamuthu Gounder Mahalingam College (Autonomous), Pollachi, has successfully completed Value Added Course entitled **"Yoga for Youth Empowerment"** during the Academic Year 2019-20

HOD

Principal

NALLAMUTHU GOUNDER MAHALINGAM COLLEGE

(AUTONOMOUS)

Re-Accredited by NAAC & ISO 9001:2015 Certified

Affiliated to Bharathiar University, Coimbatore, Pollachi, Tamilnadu,

VALUE ADDED COURSE

Certificate of Completion

This is to certify that MADHUBALAJI.N (17BE16), Department of B.COM (E-COMMERCE), Nallamuthu Gounder Mahalingam College (Autonomous), Pollachi, has successfully completed Value Added Course entitled **"Yoga for Youth Empowerment"** during the Academic Year 2019-20

HOD *Principal*

NALLAMUTHU GOUNDER MAHALINGAM COLLEGE

(AUTONOMOUS)

Re-Accredited by NAAC & ISO 9001:2015 Certified

Affiliated to Bharathiar University, Coimbatore, Pollachi, Tamilnadu,

VALUE ADDED COURSE

Certificate of Completion

This is to certify that NAVEENKUMAR.K (17BE 18), Department of B.COM (E-COMMERCE), Nallamuthu Gounder Mahalingam College (Autonomous), Pollachi, has successfully completed Value Added Course entitled **"Yoga for Youth Empowerment"** during the Academic Year 2019-20

HOD *Principal*

NALLAMUTHU GOUNDER MAHALINGAM COLLEGE

(AUTONOMOUS)

Re-Accredited by NAAC & ISO 9001:2015 Certified

Affiliated to Bharathiar University, Coimbatore, Pollachi, Tamilnadu,

VALUE ADDED COURSE

Certificate of Completion

This is to certify that NIRMALRAJ.S (17BE20), Department of B.COM (E-COMMERCE), Nallamuthu Gounder Mahalingam College (Autonomous), Pollachi, has successfully completed Value Added Course entitled **"Yoga for Youth Empowerment"** during the Academic Year 2019-20

HOD *Principal*

NALLAMUTHU GOUNDER MAHALINGAM COLLEGE

(AUTONOMOUS)

Re-Accredited by NAAC & ISO 9001:2015 Certified

Affiliated to Bharathiar University, Coimbatore, Pollachi, Tamilnadu,

VALUE ADDED COURSE

Certificate of Completion

This is to certify that SURESHKUMAR.R (17BE27), Department of B.COM (E-COMMERCE), Nallamuthu Gounder Mahalingam College (Autonomous), Pollachi, has successfully completed Value Added Course entitled **"Yoga for Youth Empowerment"** during the Academic Year 2019-20

HOD *Principal*

NALLAMUTHU GOUNDER MAHALINGAM COLLEGE

(AUTONOMOUS)

Re-Accredited by NAAC & ISO 9001:2015 Certified

Affiliated to Bharathiar University, Coimbatore, Pollachi, Tamilnadu,

VALUE ADDED COURSE

Certificate of Completion

This is to certify that PUVIARASU.D (17BE22), Department of B.COM (E-COMMERCE), Nallamuthu Gounder Mahalingam College (Autonomous), Pollachi, has successfully completed Value Added Course entitled **"Yoga for Youth Empowerment"** during the Academic Year 2019-20

HOD *Principal*

NALLAMUTHU GOUNDER MAHALINGAM COLLEGE

(AUTONOMOUS)

Re-Accredited by NAAC & ISO 9001:2015 Certified

Affiliated to Bharathiar University, Coimbatore, Pollachi, Tamilnadu,

VALUE ADDED COURSE

Certificate of Completion

This is to certify that VIJITH.S (17BE32), Department of B.COM (E-COMMERCE), Nallamuthu Gounder Mahalingam College (Autonomous), Pollachi, has successfully completed Value Added Course entitled **"Yoga for Youth Empowerment"** during the Academic Year 2019-20

HOD *Principal*

NALLAMUTHU GOUNDER MAHALINGAM COLLEGE

(AUTONOMOUS)

Re-Accredited by NAAC & ISO 9001:2015 Certified

Affiliated to Bharathiar University, Coimbatore, Pollachi, Tamilnadu,

VALUE ADDED COURSE

Certificate of Completion

This is to certify that VINEETH.S (17BE33), Department of B.COM (E-COMMERCE), Nallamuthu Gounder Mahalingam College (Autonomous), Pollachi, has successfully completed Value Added Course entitled **"Yoga for Youth Empowerment"** during the Academic Year 2019-20

HOD

Principal