

யோகா - சான்றிதழ் (Certificate in Yoga)

தாள் 1 - யோகா - ஓர் அறிமுகம்

அலகு 1 - யோகா - வரையறை - பொருள் - நோக்கம் - தன்மை - எல்லை - கோட்பாடுகள்

அலகு 2 - யோகாவின் தோற்றமும் வளர்ச்சியும்

அலகு 3 - யோக முறைகள் - கர்ம யோகம் - பக்தி யோகம் - ஞான யோகம் - இராஜயோகம்

அலகு 4 - அட்டாங்கயோகம்

அலகு 5 - தயார் நிலைப்பயிற்சிகளும் சூரிய வணக்கமும்

அலகு 6 - ஆசன நிலைகள் - நின்ற - அமர்ந்த - கிடந்த நிலைகள்

அலகு 7 - மூச்சுப்பயிற்சி வகைகள் - கபாலபதி - நாடிசுத்தி - பகுதி சுவாசம்

அலகு 8 - முத்திரைகளும் பந்தங்களும் - சின்முத்திரை - சின்மயமுத்திரை - ஆதி முத்திரை-

பிரம்ம முத்திரை - மூலபந்தம் - ஜலந்தர பந்தம்

அலகு 9 - கிரியைகள் - த்ராடகா , நேத்தி

அலகு 10 - தியானம் - விளக்கம் - பயன்கள்

தாள் 2 - யோகாவும் உடற்கூறியலும்

அலகு 1 - உடற்கூறியல் - ஓர் அறிமுகம்

அலகு 2 - செல்கள் - திசுக்கள்

அலகு 3 - எலும்பு மண்டலம்

அலகு 4 - நரம்பு மண்டலம்

அலகு 5 - சுவாச மண்டலம்

அலகு 6 - இரத்த ஓட்ட மண்டலம்

அலகு 7 - சுரப்பு மண்டலம்

அலகு 8 - இனப்பெருக்க மண்டலம்

அலகு 9 - கழிவு நீக்க மண்டலம்

அலகு 10 - யோகக் கண்ணோட்டத்தில் உடற்கூறுகள் - 5 கோசங்கள்

தாள் 3 - யோகா - செயல்முறைப் பயிற்சி

1. தயார் நிலைப்பயிற்சிகள்
2. சூரிய வணக்கம்
3. நின்ற நிலை ஆசனங்கள் - பாத ஹஸ்தாசனம் - அர்த்த சக்கராசனம்(பிறையாசனம்), திரிகோணாசனம்
4. அமர்ந்த நிலை ஆசனங்கள் - பத்மாசனம் - வஜ்ராசனம் - வக்ராசனம்
5. கிடந்த நிலை ஆசனங்கள் - புஜங்காசனம் , அர்த்த சலபாசனம், தனுராசனம், உத்தான பாதாசனம், சேது பந்தனாசனம், சவாசனம்(சாந்தி ஆசனம்)