

योग विद्या गुरुकुल, नाशिक  
योग प्रबोध निवासी वर्ग - (१)

प्रथम सप्ताह

क्र	वेळ	सोमवार	मंगळवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
१	६=०० ते ६=३०	मंगल चिंतन	मंगल चिंतन	मंगल चिंतन	मंगल चिंतन	मंगल चिंतन	मंगल चिंतन	मंगल चिंतन
२	६ =३० ते ८=३०	योगाभ्यास - १	योगाभ्यास - २	योगाभ्यास - ३	योगाभ्यास - ४	योगाभ्यास - ५	योगाभ्यास - ६	योगाभ्यास - ७
३	८ =३० ते १० =००	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय
४	१० =०० ते १०=३०	पठण	पठण	पठण	पठण	पठण	पठण	लेखी
५	१० =३० ते ११=००	योगनिद्रा	योगनिद्रा	योगनिद्रा	योगनिद्रा	योगनिद्रा	योगनिद्रा	- परीक्षा
६	११ =०० ते १२=००	प्रास्ताविक व्याख्यान प्रबंध लेखन	पार्श्वभूमि - १	पार्श्वभूमि - २	पार्श्वभूमि - ३	पार्श्वभूमि - ४	प्रश्नोत्तरे / चर्चा	“ पार्श्वभूमि ”
७	१२ =०० ते २=००	भोजन / विश्रांती	भोजन / विश्रांती	भोजन / विश्रांती	भोजन / विश्रांती	भोजन / विश्रांती	भोजन / विश्रांती	भोजन / विश्रांती
८	२ =०० ते ३ =००	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय
९	३ =१५ ते ४ = ००	पूरक व्याख्यान	पूरक व्याख्यान	पूरक व्याख्यान	पूरक व्याख्यान	पूरक व्याख्यान	स्वाध्याय	मौखिक
१०	४=३० ते ५ =३०	व्याख्यान (कॅसेटवर)	व्याख्यान - १ (कॅसेटवर)	व्याख्यान- २ (कॅसेटवर)	व्याख्यान -३ (कॅसेटवर)	व्याख्यान- ४ (कॅसेटवर)	स्वाध्याय	n ar jm
११	५=३० ते ६=००	प्राणायाम साधन	प्राणायाम साधन	प्राणायाम साधन	प्राणायाम साधन	प्राणायाम साधन	स्वाध्याय	
१२	६=०० ते ६ =३०	धारणा अभ्यास	धारणा अभ्यास	धारणा अभ्यास	धारणा अभ्यास	धारणा अभ्यास	स्वाध्याय	
१३	९=०० ते १० =००	युक्तचर्चा	युक्तचर्चा	युक्तचर्चा	युक्तचर्चा			

योग विद्या गुरुकुल, नाशिक  
योग प्रबोध निवासी वर्ग - (२)

द्वतीय सप्ताह

क्र	वेळ	सोमवार	मंगळवार	बुधवार	गुरूवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
१	६=०० ते ६=३०	मंगल चिंतन	मंगल चिंतन	मंगल चिंतन	मंगल चिंतन	मंगल चिंतन	मंगल चिंतन	मंगल चिंतन
२	६ =३० ते ८=३०	योगाभ्यास - ८	योगाभ्यास - ९	योगाभ्यास - १०	योगाभ्यास - ११	योगाभ्यास - १२	योगाभ्यास - १३	योगाभ्यास - १४
३	८ = ३० ते १० =००	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	
४	१० =०० ते १०=३०	पठण	पठण	पठण	पठण	पठण	लेखी	पठण
५	१० =३० ते ११=००	योगनिद्रा	योगनिद्रा	योगनिद्रा	योगनिद्रा	योगनिद्रा	- परीक्षा	योगनिद्रा
६	११ =०० ते १२=००	योगासने - १	योगासने - २	योगासने - ३	योगासने - ४	प्रश्नोत्तरे / चर्चा	योगासने	समारोप
७	१२ =०० ते २=००	भोजन / विश्रांती	भोजन / विश्रांती	भोजन / विश्रांती	भोजन / विश्रांती	भोजन / विश्रांती	भोजन / विश्रांती	भोजन
८	२ = ०० ते ३ = ००	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	
९	३ =१५ ते ४ = ००	पूरक व्याख्यान	पूरक व्याख्यान	पूरक व्याख्यान	पूरक व्याख्यान	स्वाध्याय	मौखिक	
१०	४=३० ते ५ =३०	व्याख्यान-१ (कॅसेटवर)	व्याख्यान - २ (कॅसेटवर)	व्याख्यान- ३ (कॅसेटवर)	व्याख्यान -४ (कॅसेटवर)	स्वाध्याय	परीक्षा	
११	५=३० ते ६=००	प्राणायाम साधन	प्राणायाम साधन	प्राणायाम साधन	प्राणायाम साधन	स्वाध्याय		
१२	६=०० ते ६ =३०	धारणा अभ्यास	धारणा अभ्यास	धारणा अभ्यास	धारणा अभ्यास	स्वाध्याय		
१३	९=०० ते १० =००	युक्तचर्चा	युक्तचर्चा	युक्तचर्चा	युक्तचर्चा	स्वाध्याय	मुक्तचर्चा	

योग विद्या गुरुकुल, नाशिक  
योग प्रबोध निवासी वर्ग - (३)

तृतीय सप्ताह

क्र	वेळ	सोमवार	मंगळवार	बुधवार	गुरूवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
१	६=०० ते ६=३०	मंगल चिंतन	मंगल चिंतन	मंगल चिंतन	मंगल चिंतन	मंगल चिंतन	मंगल चिंतन	मंगल चिंतन
२	६ =३० ते ८=३०	योगाभ्यास - ८	योगाभ्यास - ९	योगाभ्यास - १०	योगाभ्यास - ११	योगाभ्यास - १२	योगाभ्यास - १३	योगाभ्यास - १४
३	८ = ३० ते १० =००	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	
४	१० =०० ते १०=३०	पठण	पठण	पठण	पठण	पठण	लेखी	पठण
५	१० =३० ते ११=००	योगनिद्रा	योगनिद्रा	योगनिद्रा	योगनिद्रा	योगनिद्रा	लेखी परीक्षा	योगनिद्रा
६	११ =०० ते १२=००	शुद्धिक्रिया - १	शुद्धिक्रिया - २	शुद्धिक्रिया - ३	शुद्धिक्रिया - ४	प्रश्नोत्तरे / चर्चा	लेखी परीक्षा	समारोप
७	१२ =०० ते २=००	भोजन / विश्रांती	भोजन / विश्रांती	भोजन / विश्रांती	भोजन / विश्रांती	भोजन / विश्रांती	भोजन / विश्रांती	भोजन
८	२ = ०० ते ३ = ००	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	
९	३ =१५ ते ४ = ००	पूरक व्याख्यान	पूरक व्याख्यान	पूरक व्याख्यान	पूरक व्याख्यान	स्वाध्याय	मौखिक	
१०	४=३० ते ५ =३०	व्याख्यान-१ (कॅसेटवर)	व्याख्यान - २ (कॅसेटवर)	व्याख्यान- ३ (कॅसेटवर)	व्याख्यान -४ (कॅसेटवर)	स्वाध्याय	परीक्षा	प्रबंध सादरीकरण
११	५=३० ते ६=००	प्राणायाम साधन	प्राणायाम साधन	प्राणायाम साधन	प्राणायाम साधन	स्वाध्याय		प्रबंध सादरीकरण
१२	६=०० ते ६ =३०	धारणा अभ्यास	धारणा अभ्यास	धारणा अभ्यास	धारणा अभ्यास	स्वाध्याय		
१३	९=०० ते १० =००	युक्तचर्चा	युक्तचर्चा	युक्तचर्चा	युक्तचर्चा	स्वाध्याय	मुक्तचर्चा	

# योग विद्या गुरुकुल, नाशिक

योग प्रबोध निवासी वर्ग - (४)

क्र	वेळ	सोमवार	मंगळवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार	
१	६=०० ते ६=३०	मंगल चिंतन	मंगल चिंतन	मंगल चिंतन	मंगल चिंतन	मंगल चिंतन	मंगल चिंतन	मंगल चिंतन	मंगल चिंतन
२	६ =३० ते ८=३०	योगाभ्यास - ८	योगाभ्यास - ९	योगाभ्यास - १०	योगाभ्यास - ११	योगाभ्यास - १२	योगाभ्यास - १३	योगाभ्यास - १४	
३	८ = ३० ते १० =००	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय		
४	१० =०० ते १०=३०	पठण	पठण	पठण	पठण	पठण	लेखी	<u>YCB</u>	योग अध्यापकवर्ग
५	१० =३० ते ११=००	योगनिद्रा	योगनिद्रा	योगनिद्रा	योगनिद्रा	योगनिद्रा	लेखी परीक्षा	<u>अभ्यासक्रम माहिती</u>	तोंड ओळख
६	११ =०० ते १२=००	ग्रंथपरिचय - १	ग्रंथपरिचय - २	ग्रंथपरिचय - ३	ग्रंथपरिचय - ४	प्रश्नोत्तरे / चर्चा	लेखी परीक्षा	<u>सोनेरी कार्यक्रम</u>	समारोप
७	१२ =०० ते २=००	भोजन / विश्रांती	भोजन / विश्रांती	भोजन / विश्रांती	भोजन / विश्रांती	भोजन / विश्रांती	भोजन / विश्रांती		भोजन
८	२ = ०० ते ३ = ००	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय	स्वाध्याय		
९	३ =१५ ते ४ = ००	कर्मयोग	योग परंपरा	जीवन पद्धती	भ. गीता	स्वाध्याय	मौखिक		
१०	४=३० ते ५ =३०	व्याख्यान-१ (कॅसेटवर)	व्याख्यान - २ (कॅसेटवर)	व्याख्यान- ३ (कॅसेटवर)	व्याख्यान -४ (कॅसेटवर)	स्वाध्याय	परीक्षा	गुरुकुल वर्ग माहिती	
११	५=३० ते ६=००	प्राणायाम साधन	प्राणायाम साधन	प्राणायाम साधन	प्राणायाम साधन	स्वाध्याय		योग प्रवीण व संशोधन प्रकल्प	
१२	६=०० ते ६ =३०	धारणा अभ्यास	धारणा अभ्यास	धारणा अभ्यास	धारणा अभ्यास	स्वाध्याय			
१३	९=०० ते १० =००	युक्तचर्चा	युक्तचर्चा	युक्तचर्चा	युक्तचर्चा	स्वाध्याय	मुक्तचर्चा		