

FAKIR CHAND COLLEGE

Time: - 30 min

Sub: PEDG, Class- SEM-4, SEC-B, PM-10
Internal Assessment - 2021, Gymnastics and Yoga

(A) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଯୋଗ (ଓ) ଯୋଗ ଓ ଯୋଗ

(i) ଯୋଗର ସଂଜ୍ଞା ଦିଅ, $5 \times 2 = 10$
(Yoga)

(ii) ସ୍ମୃତି (Meditation) କ'ଣ ?

(iii) ସ୍ବାସାୟାମ (Pranayama) କି ?

(iv) ଯୋଗର ଲକ୍ଷ୍ୟ (Aim of yoga) କି ?

(v) ଯୋଗାୟାମି କ'ଣ ? (Gymnastics) କି ?

(vi) ସ୍ବାସାୟାମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କ'ଣ ?

(vii) ଯୋଗର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କ'ଣ ?

Project: Uploaded the project
with PDF format.