

.....(Name of AVI)

RECOGNIZED BY

**NATIONAL INSTITUTE OF OPEN SCHOOLING**

**LESSON PLAN**

Name of Yoga Teacher

.....

योग प्रशिक्षक का नाम

Enrollment No.

नामांकन संख्या

Name of Institute

प्रशिक्षण केंद्र का नाम

.....

Lesson No.

अध्याय संख्या

Subject of Lesson

टोपिक

Duration of Lesson

अध्याय की अवधि

Date and Time

दिनांक व समय

...../...../2020 .....

Strength of the Class

कक्षा में विद्यार्थियों की संख्या

.....

Name of the Examiner

.....

परीक्षक के नाम

## First Day(प्रथम दिवस)

Name of Asana/Pranayam/Bandh/Mudra/Shudhi Kriya/Maditation

आसन/ प्राणायाम / बाँध/ मुद्रा / शुद्धि क्रिया / ध्यान के नाम

Final Stage (अंतिम अवस्था)

1) Stages (अवस्थाएं):

**Seating Arrangement (बैठने की व्यवस्था):**

**Attendance (उपस्थिति):**

Boy.....Present

Girl.....Present

**Prayer (प्रार्थना):-**.....

.....

.....

**Report of Examiner (परीक्षक की रिपोर्ट):-**

.....

.....

.....

**Self Introduction:- To the students (Only first day)**  
**स्व: परिचय (प्रथम दिन केवल, विद्यार्थियों के लिए )**

.....

.....

.....

## The Practice (अभ्यास):

### 1) Aim of the Lesson (अध्याय का उद्देश्य):

1. ....
2. ....

### 2) Object of the Lesson (अध्याय का लक्ष्य):

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....

### Teaching Aids (शिक्षण सामग्री):


## टोपिक - 1

Introduction of Asana/Pranayam/Bandh/Mubra/Shudhi kriya/Meditation

(परिचय: आसन/ प्राणायाम / बाँध/ मुद्रा / शुद्धि क्रिया / ध्यान के नाम)

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Demonstration: By Assistant Teacher (प्रदर्शन : सहायक अध्यापक के द्वारा)

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Introduction of Student: (छात्रों का परिचय)

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Student Practice: Resurrection of Mister (छात्राभ्यास : श्रीमान जी के उठने)

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**Deep Breathing: Relaxation (गहरी सास : विश्राम)**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

**Advantage of Subject: (विषय का लाभ)**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....

**Strictly Instruction/Precaution (सख्त निर्देश/एहतियात)**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

**Time Limitations: (समय सीमा)**

.....

## टोपिक - 2

Introduction of Asana/Pranayam/Bandh/Mubra/Shudhi kriya/Meditation

(परिचय: आसन/ प्राणायाम / बाँध/ मुद्रा / शुद्धि क्रिया / ध्यान के नाम)

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Demonstration: By Assistant Teacher(प्रदर्शन : सहायक अध्यापक के द्वारा)

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Introduction of Student: (छात्रों का परिचय)

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Student Practice: Resurrection of Mister(छात्राभ्यास : श्रीमान जी के उठने)

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**Deep Breathing: Relaxation (गहरी सास : विश्राम)**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

**Advantage of Subject: (विषय का लाभ)**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....

**Strictly Instruction/Precaution(सख्त निर्देश/एहतियात)**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

**Time Limitations: (समय सीमा)**

.....



**Evaluation: Question and Answer Session**

मूल्यांकन: प्रश्न और उत्तर काल

Question by the Student and Answer by the Teacher:

मूल्यांकन: प्रश्न और उत्तर काल

Q.1. ....

Q.2. ....

Q.3. ....

Ans.1. ....

Ans.1. ....

Ans.1. ....

Question by the Teacher and Answer by the Student:

अध्यापक का प्रश्न और छात्र द्वारा उत्तर

Q.1. ....

Q.2. ....

Q.3. ....

Ans.1. ....

Ans.1. ....

Ans.1. ....

Meditation (ध्यान): Name..... Time Duration

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Summary: (समापन)

Prayer: Shanti Path (प्राथना : शांति पथ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Next day lesson program: (अगले दिन का अध्याय कार्यक्रम)

.....

.....

.....

.....

Report of Examiner: End of class: (परीक्षक की रिपोर्ट : कक्षा समापन)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Second Day (द्वितीय दिवस)

Introduction (परिचय):.....

.....  
.....  
.....  
.....



Practices: (अभ्यास)

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....

Advantage: (लाभ)

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

Strictly Instruction: (सख्त निर्देश).....

.....

## Third Day (तृतीय दिवस)

Introduction (परिचय):.....

.....

.....

.....

.....



Practices (अभ्यास):

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

7. ....

Advantage (लाभ):

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

Strictly Instruction (सख्त निर्देश):.....

.....

## Fourth Day (चतुर्थ दिवस)

Introduction (परिचय):.....

.....

.....

.....

.....



Practices (अभ्यास):

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

Advantage (लाभ):

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

7. ....

Strictly Instruction: (सख्त निर्देश).....

.....

## Fifth Day (पंचम दिवस)

Introduction (परिचय):.....

.....

.....

.....

.....



Practices (अभ्यास):

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

Advantage (लाभ):

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

7. ....

Strictly Instruction: (सख्त निर्देश).....

.....

## Sixth Day (षष्ठम दिवस)

Introduction (परिचय):.....

.....

.....

.....

.....



Practices (अभ्यास):

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

Advantage (लाभ):

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

7. ....

Strictly Instruction: (सख्त निर्देश).....

.....

## Seventh Day (सप्तम दिवस)

Introduction (परिचय):.....

.....

.....

.....

.....



Practices (अभ्यास):

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

Advantage (लाभ):

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

7. ....

Strictly Instruction: (सख्त निर्देश).....

.....



## Earth Day (अष्टम दिवस)

Introduction (परिचय):.....

.....

.....

.....

.....



Practices (अभ्यास):

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

Advantage (लाभ):

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

7. ....

Strictly Instruction: (सख्त निर्देश).....

.....

## Ninth Day (नवम दिवस)

Introduction (परिचय):.....

.....

.....

.....

.....



Practices (अभ्यास):

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

Advantage (लाभ):

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

7. ....

Strictly Instruction: (सख्त निर्देश).....

.....

## Tenth Day (दशम दिवस)

Introduction (परिचय):.....

.....

.....

.....

.....



Practices (अभ्यास):

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

Advantage (लाभ):

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

7. ....

Strictly Instruction: (सख्त निर्देश).....

.....

## OBSERVATION OF OBSERVER: REMARK

### प्रेक्षक का अवलोकन : टिप्पणी

नोट: कृपया ग्रेडिंग (जैसे - Good =G, Very Good = VG, Excellent = E और Satisfactory = S में से किसी एक) का प्रयोग करें।

Reporting (रिपोर्टिंग)	
Introduction (परिचय)	
Demonstration of Practices (अभ्यास का प्रदर्शन)	
Teaching Ability (अध्यापन योग्यता)	
Personally class control (स्वं कक्षा नियंत्रण)	

नोट: कृपया टिप्पणी दें।

Class Management .....  
(कक्षा प्रबंधन)

Sitting Arrangement .....  
सिटिंग प्रबंधन

Teaching Aids used .....  
अध्यापन सामग्री का प्रयोग

Detection and correction .....  
खोज एवं भूल सुधार

Overall Instruction .....  
सम्पूर्ण निर्देश

Remark of the Observation (अवलोकन पर टिपणी): .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

प्राचार्य/विभागध्यक्ष के हस्ताक्षर

प्रेक्षक के हस्ताक्षर

नोट: कृपया ग्रेडिंग (जैसे - Good =G, Very Good = VG, Excellent = E और Satisfactory = S में से किसी एक) का प्रयोग करें।

***Certificate of Lesson Plan***

Date:...../...../.....

Day:

Time:

This is to certify that Mr./Ms.....  
took lesson on Yoga at .....  
.....from .....to.....

Her/His lesson Plan is .....

Her/His work for the Course - Yoga Teachers' Training Programme is valuable and appreciable. I wish her/her good luck and a bright future.

H.O.D

Principal

Yoga Teacher Training Program

.....

.....

.....

.....

(नोट: यह एक फॉर्मेट है जिसे उस संस्था के प्राचार्य / हेड द्वारा दिया अपने लेटर पेड पर दिया जाना आवश्यक है।)