

# Table of contents

- अध्यात्म से शान्ति
  - गीता आधारित सहज आत्मबोध
  - सूत्रधार - नेहल सिंघल
  - दिन 1 - पहला सत्र
  - दिन 1 - दूसरा सत्र
  - दिन 2 - पहला सत्र
  - दिन 2 - दूसरा सत्र

## अध्यात्म से शान्ति

---

### गीता आधारित सहज आत्मबोध

---

#### भगवद्गीता ज्ञान चित्रण

दो दिवसीय सैद्धांतिक, व्यावहारिक और प्रश्नोत्तर आधारित रचनात्मक कार्यशाला

#### सूत्रधार - नेहल सिंघल

---

कथाकार, तकनीक और प्रस्तुति गीता मातृशक्ति सन्देश पॉडकास्ट, ज्ञान प्रक्रिया विशेषज्ञ, आईटी सलाहकार, कोरा सम्मानित श्रेष्ठ लेखिका

#### दिन 1 - पहला सत्र

---

##### भगवद्गीता प्रवेश

1. भगवद्गीता हेतु ज्ञान चित्रण तकनीक, सुंदरता के साथ समझ
2. अध्यायवार श्लोकों की समझ का विकास
3. एकाग्रता के साथ रचनात्मक क्रियान्वयन
4. भगवद्गीता ज्ञान चित्रण सामूहिक क्रिया

## अपेक्षित परिणाम

1. भगवद्गीता ज्ञान चित्रण प्रशिक्षण - व्यक्तिगत और सामूहिक।
  2. ज्ञान चित्रण सहित प्रश्नोत्तर।
- **आवश्यक सामग्री** - प्रति प्रतिभागी : 10-15 A4 शीट, पेंसिल, इरेज़र, हाइलाइटर (पीला, हरा, लाल व रुचिनुसार), बॉल पेन (नीला, हरा, लाल और काला), कार्डबोर्ड होल्डर
  - समय : 90 मिनट

## दिन 1 - दूसरा सत्र

---

### सहज सरल उपयोगी संस्कृत

1. ज्ञान चित्रण द्वारा दैनिक उपयोग संस्कृत
2. स्मृति-विज्ञान और सीखने की तकनीक
3. शीघ्र श्लोक स्मरण हेतु ज्ञान चित्रण नवाचार

## अपेक्षित परिणाम

1. सहज सीखने की पद्धति द्वारा प्राथमिक संस्कृत अभ्यास।
  2. ज्ञान चित्रण सहित प्रश्नोत्तर।
- **आवश्यक सामग्री** - प्रति प्रतिभागी : 10-15 A4 शीट, पेंसिल, इरेज़र, हाइलाइटर (पीला, हरा, लाल व रुचिनुसार), बॉल पेन (नीला, हरा, लाल और काला), कार्डबोर्ड होल्डर
  - समय : 90 मिनट

## दिन 2 - पहला सत्र

---

### ज्ञान चित्रण सहित कथा वाचन

1. गीता मातृशक्ति सन्देश पॉडकास्ट कथाएं
2. आध्यात्मिक आधार के साथ स्वस्थ अभिव्यक्ति
3. आत्म विकास हेतु प्रेरणादायक कथाएं
4. आध्यात्मिक कथा वाचन में तकनीक

## अपेक्षित परिणाम

1. प्रासंगिक श्लोकों से कथा खंड और उनसे पूर्ण कथा - व्यक्तिगत और सामूहिक ज्ञान चित्रण।
  2. ज्ञान चित्रण सहित प्रश्नोत्तर।
- **आवश्यक सामग्री** - प्रति प्रतिभागी : 10-15 A4 शीट, पेंसिल, इरेज़र, हाइलाइटर (पीला, हरा, लाल व रुचिनुसार), बॉल पेन (नीला, हरा, लाल और काला), कार्डबोर्ड होल्डर
  - समय : 90 मिनट

## दिन 2 - दूसरा सत्र

---

### आध्यात्मिक कल्याण - व्यक्तिगत सत्र

1. स्व अनुभूति हेतु व्यक्तिगत सत्र
2. प्रेरणादाई आदर्श चरित्र
3. ज्ञान चित्रण आत्म अन्वेषण
4. भगवद्गीता आधारित प्रेरणादाई प्रसंग
5. महत्वपूर्ण विषय स्त्री और अध्यात्म

### अपेक्षित परिणाम

1. व्यक्तिगत विकास हेतु ज्ञान चित्रण।
  2. व्यक्तिगत समस्या समाधान - प्रश्नोत्तर।
- **आवश्यक सामग्री** - प्रति प्रतिभागी : 10-15 A4 शीट, पेंसिल, इरेज़र, हाइलाइटर (पीला, हरा, लाल व रुचिनुसार), बॉल पेन (नीला, हरा, लाल और काला), कार्डबोर्ड होल्डर
  - समय : 90 मिनट

सभी कार्यशाला सत्र समकालिक प्रश्नोत्तर के साथ व्यावहारिक हैं।