



विधवा-आश्रम की बुजुर्ग महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर अनुलोम-विलोम प्राणायाम के
सात-दिवसीय अभ्यास का प्रभाव

**(Effectiveness of 7-Days Practice of Anuloma-Viloma
Pranayama for Mental Health Promotion of Elderly
Widows Living in a Shelter Home)**

मनोविज्ञान विषय में एम.फिल. उपाधि के लिए प्रस्तुत
लघु शोध प्रबंध
सत्र- 2015-16

शोधार्थी
दिलीप कुमार सोनकर
2015/06/214/005



सह-शोध निर्देशक
डॉ. अरुण प्रताप सिंह
सहायक प्रोफेसर

(शिक्षा विद्यापीठ)

महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय
(संसद द्वारा पारित अधिनियम 1997, क्रमांक 3 के अंतर्गत स्थापित)

पोस्ट हिंदी विश्वविद्यालय, गाँधी हिल्स, वर्धा-442005 (महाराष्ट्र), भारत

