



योग अध्ययन केंद्र
हिमाचल प्रदेश केंद्रीय विश्वविद्यालय
सप्त सिंधु परिसर - II, देहरा, जिला कांगड़ा, हिमाचल प्रदेश - १७७ १०१



फाइल न. :-एसएसपी/देहरा/योग अध्ययन केंद्र /हि.प्र.के.वि./22/ 54

दिनांक: 09.05.2022

नोटिस

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस २०२२ के उपलक्ष्य पर हिमाचल प्रदेश केंद्रीय विश्वविद्यालय के सप्त सिंधु परिसर - II, देहरा स्थित योग अध्ययन केंद्र द्वारा निम्नलिखित कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा।
विश्वविद्यालय के सभी विद्यार्थी, शिक्षक, गैर शैक्षणिक कर्मचारियों से आग्रह है कि संबन्धित कार्यक्रमों में भाग लेकर इस आयोजन को सफल बनाने में अपना योगदान प्रदान करें।

क्र. स.	दिन	समय	प्रस्तावित कार्यक्रम	स्थान	आवश्यक निर्देश	टिप्पणी
1.	17 मई 2022 मंगलवार	9:00 AM	हवन	योग अध्ययन केंद्र, सप्त सिंधु परिसर, देहरा	--	--
2.	19 मई 2022 बीरवार	03:00 PM	विद्यार्थियों के लिए प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता (प्रत्यक्ष)	योग अध्ययन केंद्र, सप्त सिंधु परिसर, देहरा	--	--
3.	26 मई 2022 बीरवार	7:30 AM - 8:30 AM	विद्यार्थियों के लिए आसन प्रतियोगिता	योग अध्ययन केंद्र, सप्त सिंधु परिसर, देहरा	पाठ्यक्रम प्राथमिक समूह: पयासन, वज्रासन, सिलसन, मंडूकासन, गोमुखासन, भुजंगासन, शलाभासन, जानुसिरासन, पवनमुक्तासन, पशिमोतानासन, उल्काटासन, पादहस्तासन, कोणासन, जानुशीर्षासन उच्चसमूह: गरुडासन, त्रिकोणासन, मयूरासन, पद्मयूरासन, नटराजासन, शीर्षासन, धनुरासन, सर्वांगासन, हलासन, कंदरासन, चक्रासन, चक्रासन, मयूरासन	प्रतियोगिता में प्राथमिक समूह व उच्च समूह से कोई 3-3 आसनों का प्रदर्शन अपेक्षित है। (योग मैट/ दरी साथ लाएं तथा योग अभ्यास के वेश में प्रदर्शन अपेक्षित है)
4.	26 मई 2022 बीरवार	8:30 AM - 9:30 AM	शिक्षकों / गैर शैक्षणिक कर्मचारियों के लिए आसन प्रतियोगिता	योग अध्ययन केंद्र, सप्त सिंधु परिसर, देहरा	उपरोक्त वही	उपरोक्त वही
5.	02 जून 2022 (प्रातः) बीरवार	6:30 AM - 7:30 AM	विद्यार्थियों के लिए योग शिविर	योग अध्ययन केंद्र, सप्त सिंधु परिसर, देहरा	योग अभ्यास के लिए खाली पेट आएं, योग मैट/ दरी साथ लाएं तथा योग अभ्यास कर राकने वाले वेश में आएं	--
6.	02 जून 2022 (सायं) बीरवार	4:00 PM - 5:00 PM	शिक्षकों / गैर शैक्षणिक कर्मचारियों के लिए ध्यान शिविर	योग अध्ययन केंद्र, सप्त सिंधु परिसर, देहरा	--	--



योग अध्ययन केंद्र
हिमाचल प्रदेश केंद्रीय विश्वविद्यालय
सप्त सिंधु परिसर – II, देहरा, जिला कांगड़ा, हिमाचल प्रदेश – १७७ १०१



क्र. स.	दिन	समय	प्रस्तावित कार्यक्रम	स्थान	आवश्यक निर्देश	टिप्पणी
7.	03 जून 2022 शुक्रवार	6:30 AM - 7:30 AM	सप्त सिंधु परिसर के निकट गाँव में योग शिविर	परिसर के निकटवर्ती गाँव में	योग अभ्यास के लिए खाली पेट आये, योग मैट/ दरी साथ लाएँ तथा योग अभ्यास कर सकने वाले वेश में आये	--
8.	06 – 20 जून 2022	7:00 AM - 8:00 AM	कॉमन योगा प्रोटोकॉल का प्रशिक्षण कार्यक्रम	योग अध्ययन केंद्र, सप्त सिंधु परिसर, देहरा	योग अभ्यास के लिए खाली पेट आये, योग मैट/ दरी साथ लाएँ तथा योग अभ्यास कर सकने वाले वेश में आये	1. 06 – 14 जून 2022 (ऑनलाइन) 2. 15 – 20 जून 2022 (प्रत्यक्ष एवं ऑनलाइन)
9.	16 जून 2022 वीरवार	8:00 AM - 9:00 AM	षट्कर्म प्रदर्शन कार्यक्रम	योग अध्ययन केंद्र, सप्त सिंधु परिसर, देहरा	--	--
10.	16 जून 2022 वीरवार	2:00 PM - 3:00 PM	विशिष्ट व्याख्यान – ०१ (ऑनलाइन)	--	--	--
11.	17 जून 2022 शुक्रवार	2:00 PM - 3:00 PM	विशिष्ट व्याख्यान – ०२ (ऑनलाइन)	--	--	--
12.	21 जून 2022 मंगलवार	6:30 AM - 7:30 AM	अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस २०२२ का आयोजन	योग अध्ययन केंद्र, सप्त सिंधु परिसर, देहरा	योग अभ्यास के लिए खाली पेट आये, योग मैट/ दरी साथ लाएँ तथा योग अभ्यास कर सकने वाले वेश में आये	--

निदेशक
योग अध्ययन केंद्र
योग अध्ययन केंद्र
हिमाचल प्रदेश केंद्रीय विश्वविद्यालय
सप्त सिंधु परिसर देहरा, 177101