

स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा , उत्तराखण्ड मुक्त विद्यालय के तत्वाधान में योग विभाग द्वारा विश्वविद्यालय मुख्यालय में 21 जून 2018 को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर निम्नानुसार कार्यक्रम प्रस्तावित है ;

क. सामूहिक योगासन कार्यक्रम – अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर (भारत सरकार द्वारा अनुमोदित प्रोटोकॉल के अनुसार)

दिनांक 21 जून 2018 को सामूहिक योगासन कार्यक्रम निम्नानुसार घोषित किया जा रहा है ;

- दीप प्रज्ज्वलन तथा कुलगीत - प्रातः 6.50 बजे
- सामूहिक योगासन (प्रोटोकॉल के अनुसार) - प्रातः 7 से 8 बजे तक
- सूक्ष्म जलपान - प्रातः 8.15 से 8.45
- योगासन प्रतियोगिता – प्रातः 11.00 से 1 बजे तक
- योग विभाग के विद्यार्थियों द्वारा योग नृत्य /सांस्कृतिक कार्यक्रम
- योग विभाग की क्रियात्मक कक्षाओं की विडियों सी0 डी0 का अनावरण
- निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा / कुलसचिव जी का उदबोधन
- कुलपति जी का उदबोधन
- पुरस्कार वितरण

ख .योगासन प्रतियोगिता- अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर विश्वविद्यालय द्वारा योगासन प्रतियोगिता आयोजित की जा रही है ।

योगासन प्रतियोगिता में सभी आयु वर्ग के लोग प्रतिभाग कर सकते हैं । योगासन प्रतियोगिता में प्रथम , द्वितीय तथा तृतीय स्थान पर रहने वाले प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र तथा पुरस्कार दिया जायेगा । समस्त प्रतिभागी अपना पंजीकरण दिनांक 19 जून 2018 तक विश्वविद्यालय आकर या दूरभाष संख्या 05946 - 286052 मोबाइल नम्बर 9557968413 पर प्रातः 10 से 5 बजे तक निःशुल्क पंजीकरण करा सकते हैं । योगासन प्रतियोगिता 21 जून 2018 को प्रातः 11 बजे से शुरू होगी । योगासन प्रतियोगिता हेतु दिशा - निर्देश इस प्रकार है ;

- प्रतिभागी ट्रेक सूट / लोअर तथा टी शर्ट में ही योगाभ्यास करेंगे ।
- योगासन प्रतियोगिता में सूर्य नमस्कार , सर्वांगासन, कर्णपीडासन, धनुरासन तथा पश्चिमोत्तान आसन अनिवार्य रूप से करने होंगे।
- उपर्युक्त अनिवार्य आसनों के अतिरिक्त प्रतिभागियों को अपनी इच्छानुसार कोई 2 उच्चतर आसन (advanced Aaasan) करने होंगे ।

नोट- किसी भी अन्य जानकारी के लिए सम्पर्क करें ।

1. ललित मोहन, योग प्रशिक्षक उ0मु0 विश्वविद्यालय , हल्द्वानी। 05946- 286052, 9557968413 ई0 [मेल- lbinwal@uou.ac.in](mailto:lbinwal@uou.ac.in)
2. डा0 भानु प्रकाश जोशी, कार्यक्रम संयोजक एवं प्रभारी योग विभाग 05946- 286052 9411163102 ई0 [मेल- bhanujoshi@uou.ac.in](mailto:bhanujoshi@uou.ac.in)