

स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा , उत्तराखण्ड मुक्त विद्यालय के तत्वाधान में योग विभाग द्वारा विश्वविद्यालय मुख्यालय में 21 जून 2020 को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर निम्नानुसार कार्यक्रम किये जा रहे है।

सामूहिक योगासन कार्यक्रम – विश्वविद्यालय के फेसबुक पेज [facebook.com/uolive](https://www.facebook.com/uolive) तथा You Tube चैनल [youtube.com/uolive](https://www.youtube.com/uolive) के माध्यम से अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर (कोरोना संक्रमण हेतु कतिपय लाभकारी अभ्यास) दिनांक 21 जून 2020 को योगासन कार्यक्रम निम्नानुसार घोषित किया जा रहा है;

- | | |
|--|------------------------------|
| ● दीप प्रज्ज्वलन तथा कुलगीत - | प्रातः 6.50 बजे |
| ● सामूहिक योगासन कार्यक्रम - | प्रातः 7 से 8 बजे तक |
| ● पाठ्यक्रम समन्वयक के द्वारा सम्बोधन | प्रातः 8.05 से 08.10 बजे तक |
| ● निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा का उदबोधन | प्रातः 08.10 से 08.40 बजे तक |
| ● कुलपति जी का उदबोधन | प्रातः 08.40 |
| ● धन्यवाद ज्ञापन | कुलसचिव जी द्वारा |

योगासन प्रतियोगिता – आयुष मंत्रालय, भारत सरकार से प्राप्त पत्र का सन्दर्भ लेते हुए अवगत कराना है कि भारत के यशस्वी प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने 31 मई 2020 को मन की बात में इस वर्ष विश्व योग दिवस के अवसर पर एक योगासन प्रतियोगिता हेतु प्रेरणा दी थी। आयुष मंत्रालय, भारत सरकार ने इस क्रम में 3 मिनट की योग के किन्ही 3 अभ्यासों (क्रिया, आसन, प्राणायाम, मुद्रा तथा बन्ध से सम्बन्धित) एक विडियो बनाकर आयुष मंत्रालय द्वारा दिये गये लिंक में जाकर अपलोड की जानी है जिसका विवरण इस प्रकार है।

The video may be uploaded on Facebook, Twitter OR Instagram with the contest hashtag #MyLifeMyYogaINDIA and appropriate category hashtag.

Detailed guidelines for participation can be found on the Yoga Portal of Ministry of AYUSH (<https://yoga.ayush.gov.in/yoga/>). Entries to the competition can also be submitted through two other channels: (i) the MyGov platform, and (ii) the contest website, namely <http://mylifemyyoga2020.com/>.

आपकी सुविधा के लिए आयुष मंत्रालय द्वारा प्राप्त पत्र संलग्न है।

- **विडियो अपलोड करने की अन्तिम तिथि 15 जून 2020 है। प्रथम द्वितीय तथा तृतीय पुरस्कार जीतने वाले की घोषणा 21 जून 2020 को की जायेगी।**