उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा के तत्वाधान में योग विभाग द्वारा विश्वविद्यालय परिसर में 15-जून-2024 से 21-जून-2024 तक अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में निम्नलिखित कार्यक्रम प्रस्तावित हैं। प्रस्तुत प्रतियोगिताएं केवल विश्वविद्यालय के भूतपूर्व विद्यार्थियों तथा वर्तमान में विश्व विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों हेतु आयोजित की गयी है -

क. साप्ताहिक योगासन कार्यक्रम (15 जून 2024 से 21 जून 2024)

क्र.सं.	कार्यक्रम	तिथि	समय
1.	दीप प्रज्ज्वलन, कुलगीत ,योग गीत एवं ध्यान सत्र	15-जून- 2024	प्रातः 11:00 बजे
2.	निबंध लेखन प्रतियोगिता	16-जून- 2024	प्रातः 11:00 बजे
3.	योग प्रश्नोत्तरी (Yoga-Quiz)	17-जून- 2024	प्रातः 11:00 बजे
4.	योग वेबिनार (ऑनलाइन)	18-जून- 2024	प्रातः 11:00 बजे
5.	पोस्टर प्रतियोगिता	19-जून- 2024	प्रातः 11:00 बजे
6.	योगासन प्रतियोगिता	20-जून- 2024	प्रातः 11:00 बजे
7.	अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम (प्रोटोकॉल के अनुसार), पुरस्कार वितरण	21-जून- 2024	प्रातः 06:40 बजे

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम (21 जून 2024):-

क्र.सं	कार्यक्रम	समयावधि
1.	दीप प्रज्ज्वलन एवं कुलगीत	प्रातः 6:40 से 6:50 तक
2.	योग गीत	प्रातः 6:50 से 7:00 तक
3.	सामूहिक योगासन (भारत सरकार द्वारा अनुमोदित प्रोटोकॉल के अनुसार)	प्रातः 7:00 से 7:45 तक
4.	निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा / कुलसचिव महोदय का उदबोधन	प्रातः 7:45 से 7:50 तक
5.	कुलपति जी का उदबोधन	प्रातः 7:50 से 8:00 तक
6.	पुरस्कार एवं प्रमाण पत्र वितरण	सायं: 08:30 से 09:00 तक

ख. विविध प्रतियोगिताएं- अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर निम्नानुसार प्रतियोगिताएं विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित की जा रही हैं;

1. विश्वविद्यालय में आयोजित साप्ताहिक योग कार्यक्रम के प्रथम दिवस में ध्यान की विविध पद्धतियों के विषय में अवगत कराया जाएगा। जिनमें से किस एक ध्यान पद्धति पर प्रायोगिक सत्र का आयोजन किया जाएगा।
2. **निबंध लेखन प्रतियोगिता-** निबंध प्रतियोगिता में सभी आयु वर्ग के लोग प्रतिभाग कर सकते हैं। विश्वविद्यालय द्वारा दिए गये किसी एक विषय पर अधिकतम 3000 शब्दों में (हिंदी या अंग्रेजी भाषा में) हस्तलिखित निबंध लिखकर निर्धारित समय सीमा (अधिकतम 60 मिनट) तक जमा करेंगे। प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय स्थान पर रहने वाले प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र तथा पुरस्कार दिया जाएगा। निबंध प्रतियोगिता हेतु सभी सम्बंधित आवश्यक सामग्री एवं निबन्ध का विषय विश्वविद्यालय द्वारा प्रदान किया जायेगा।

3. **योग प्रश्नोत्तरी (Yoga-Quiz)-** योग प्रश्नोत्तरी में सभी आयु वर्ग के लोग प्रतिभाग कर सकते हैं। प्रतिभागी को योग विषय से सम्बंधित 25 वस्तुनिष्ठ प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय स्थान पर रहने वाले प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र तथा पुरस्कार दिया जाएगा। योग प्रश्नोत्तरी हेतु सभी सम्बंधित आवश्यक सामग्री विश्वविद्यालय द्वारा प्रदान की जाएगी।

4. अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर एक राष्ट्रीय वेबिनार का आयोजन किया जायेगा। जिसमें प्रो. कंचन जोशी, एस. जी. आर. आर. विश्वविद्यालय, देहरादून द्वारा **महिलाओं के स्वास्थ्य संवर्धन में योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा की भूमिका** विषय में व्याख्यान प्रस्तुत किया जायेगा।

5. **पोस्टर प्रतियोगिता-** पोस्टर प्रतियोगिता में सभी आयु वर्ग के लोग प्रतिभाग कर सकते हैं। प्रतिभागी को योग विषयक कोई एक पोस्टर बना कर जमा करना होगा। प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय स्थान पर रहने वाले प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र तथा पुरस्कार दिया जाएगा। पोस्टर प्रतियोगिता हेतु सभी सम्बंधित आवश्यक सामग्री विश्वविद्यालय द्वारा प्रदान की जाएगी।

6. **योगासन प्रतियोगिता-** योगासन प्रतियोगिता में सभी आयु वर्ग के लोग प्रतिभाग कर सकते हैं। प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय स्थान पर रहने वाले प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र तथा पुरस्कार दिया जाएगा। योगासन प्रतियोगिता हेतु आवश्यक दिशा निर्देश निम्न हैं;
   - प्रतिभागी ट्रैक सूट या लोअर-टीशर्ट में ही प्रतिभाग करेंगे।
   - प्रतिभागी खाली पेट ही प्रतिभाग करेंगे।
   - मानसिक एवं शारीरिक रोग से पीड़ित तथा किसी सर्जरी की दशा में प्रतिभाग नही किया जाएगा।

योगासन प्रतियोगिता हेतु आसनों की सूची –

1. **अनिवार्य आसन (Compulsory Asanas)-** सूर्य नमस्कार, पश्चिमोत्तान-आसन, कर्णपीठ-आसन , भुजंग-आसन एवं उष्ट्रासन।
2. **उच्चस्तरीय आसन (Advance Asanas)** – धनुरासन, शलभासन, पद्मवकासन, टिट्टिभ-आसन, चक्रासन, नटराज आसन, राजकपोतासन, उत्थित पश्चिमोत्तान-आसन , भू-नमन आसन, द्विपादस्कन्ध -आसन ।

   नोट -: प्रतिभागी को उपर्युक्त आसनों में से कोई तीन आसन करने होंगे।

नोट -: उपर्युक्त प्रतियोगिताओं में प्रतिभाग करने हेतु इच्छुक प्रतिभागी 12 जून 2024 तक अपना पंजीकरण कराना सुनिश्चित करें। प्रतियोगिता हेतु कार्य दिवस में प्रात: 10 बजे से सायं 4:30 बजे तक निम्न नम्बरों में से किसी एक नम्बरों में अपना पंजीकरण करा सकते हैं ।

श्रीमती दीक्षा विष्ट – 8193885983
नीता दियोलिया – 9759270207