

Name of Activity: International Yoga Day Celebration

Venue: SCVB GC Palampur

Date: Saturday, 21st June, 2025

Participants: Principal, Teaching & Non Teaching Staff, NCC Cadets, Students, Teacher & Volunteers from Art of Living Organization

Objective: The main objectives of celebrating International Yoga Day 2025, under the theme "Yoga for One Earth, One Health", are to raise global awareness about the benefits of yoga, promote a healthy lifestyle, and highlight the interconnectedness of individual well-being and planetary health. This includes emphasizing yoga's role in physical and mental well-being, fostering a sense of unity through shared practice, and encouraging sustainable living.

Brief Report: Yoga and Fitness Club of College organizes IYD on 21st June, 2025. Worthy Principal Sir, Teaching & Non Teaching Staff, NCC Cadets and other students have actively participated in the event. Teacher & Volunteers from Art of Living Organization conducted Yoga and Meditation as per the Common Yoga Protocol (CYP) issued by the Ministry of AYUSH. This year theme, "Yoga for One Earth, One Health," highlights the interconnections of Human well being and environmental harmony.





भारत सरकार
आयुष मंत्रालय

21 जून
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस
सामान्य योग अभ्यासक्रम (सीवाईपी)
अवधि: पैतालिस मिनट (45 मिनट)

| | | |
|-------------------|--|----------------|
| I. | नमस्कार मुद्रा में ध्यानस्थ होकर प्रार्थना करना और योग मुद्रासन से समापन | 2 मिनट |
| प्रार्थना: | <p style="text-align: center;">ॐ... ॐ... ॐ</p> <p style="text-align: center;">संगच्छ्वं संवदध्वं</p> <p style="text-align: center;">संबो मनासि जानताम्।</p> <p style="text-align: center;">देवभागम्यथापूर्वं</p> <p style="text-align: center;">संजानाना उपासते।।</p> <p style="text-align: center;">ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः</p> | |
| II. | सदलज/चालन क्रियाएं/शिथिलन योगाम्वास (गर्दन, कंधे, शरीर के मध्य भाग/घड़ और घुटने की क्रियाएं) | 6 मिनट |
| III. | योगासन (योग स्थिति): | 18 मिनट |
| (क) | खड़े होकर किए जाने वाले आसन | |
| | ताड़ासन | |
| | वृक्षासन | |
| | पाद-हस्तासन/उत्तान आसन | |
| | अर्द्धचक्रासन | |
| | त्रिकोणासन | |
| (ख) | बैठकर किए जाने वाले आसन | |
| | मद्रासन/बद्ध कोणासन | |
| | बजासन/वीरासन | |
| | उष्ट्रासन (नए योगाम्वासियों के लिए अर्द्ध उष्ट्रासन) | |
| | शशांकासन | |
| | उत्तान मंडूकासन | |
| | मरीच्यासन/ मार्जार्यासन / वक्रासन | |
| (ग) | अधोमुख लेटकर किए जाने वाले आसन | |
| | मकरासन | |
| | मुजंगासन | |
| | शलभासन | |
| (घ) | उत्तान स्थिति में लेटकर किए जाने वाले आसन | |
| | सेतुबन्धासन | |
| | उत्तानपादासन | |
| | अर्द्धहलासन | |
| | पवन मुक्तासन | |
| | शवासन | |

-2-

| | | |
|-------------|--|---------------|
| IV. | कपालभाति (तीन चक्रों में। प्रत्येक चक्र में 40 बार) | 3 मिनट |
| V. | प्राणायाम नाड़ी सोधन/अनुलोम विलोम प्राणायाम (5 चक्र) शीतली प्राणायाम (5 चक्र) भ्रामरी प्राणायाम (भ्रामरी रेचक) (5 चक्र) | 6 मिनट |
| VI. | ध्यान/ किसी भी ध्यानस्थ मुद्रा में ध्यान (आंखें बंद) | 8 मिनट |
| VII. | संकल्प के साथ योगाम्वास सत्र का समापन | 2 मिनट |

हमें अपने मन को हमेशा संतुलित रखना है,
इसमें ही हमारा आत्मविकास समाया है,
मैं खुद के प्रति, कुटुंब के प्रति, काम, समाज और विश्व के प्रति,
शान्ति, आनंद और स्वास्थ्य के प्रचार के लिए प्रतिबद्ध हूँ।

मैं संकल्प लेता हूँ कि सर्वदा अपनी सोच में संतुलन बनाए रखूंगा। ऐसी मनस्थिति मेरे उच्चतम आत्म-विकास की असीम संभावनाएं प्रदान करती है। मैं अपने कर्तव्य निर्वाह के प्रति, कुटुंब और कार्य के प्रति तथा समाज व समूचे विश्व में शान्ति, स्वास्थ्य और सौहार्द के प्रसार के लिए कृत संकल्प हूँ।

VIII. शान्ति पाठ

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः
सर्वे सन्तु निरामयाः
सर्वे भद्राणि परयन्तु
मा कश्चित् दुःखभाग्यवेत्
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

नोट:

- प्रत्येक योगाम्वास के दौरान संदर्भगत क्लासिकल पुस्तकें, योगाम्वास संबंधी तकनीकें, लाम, प्रमुख बिंदु, चेतावनी/सर्तकता इत्यादि उपलब्ध कराई जानी हैं।
- सांस्थानिक योगाम्वास (आईवाईपी) **(15 मिनट)**
(प्राणायाम, ध्यान, योग निद्रा और सत्संग आदि को प्राथमिकता)
प्राणायाम अथवा ध्यान/ध्यान सत्र अभ्यास के उपरान्त और संकल्प से पूर्व नियोजित किया जाएगा।

डा. ई. वी. बसवरडि
सदस्य सचिव
आईडीवाई-2016 योग विशेषज्ञ समिति
आयुष मंत्रालय
भारत सरकार