

फा.सं. : 11/169/2023/I- 191

दिनांक 13.06.2023

ESDS HUL A T

परिपत्र - 22

14 JUN 2023

विषय: 21.06.2023 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (IDY) का आयोजना

आधारकर अनुसंधान संस्थान 21 जून 2023 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाएगा। यह दिन दुनिया भर में शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण को बढ़ावा देने के लिए मनाया जाता है जो योग व्यक्तियों और समुदायों के लिए लाता है।

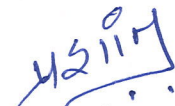
2. हमारे संस्थान में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह का उद्देश्य हमारी टीम के सदस्यों के बीच समग्र कल्याण की संस्कृति को बढ़ावा देना है। सक्रिय भागीदारी और जुड़ाव को प्रोत्साहित करने के लिए दिन के लिए विभिन्न गतिविधियों की योजना बनाई गई है। निर्धारित कार्यक्रम इस प्रकार है:

- योगासन अभ्यास: दिन की शुरुआत प्रशिक्षित योग प्रशिक्षक डॉ. रवींद्र वाघोले के नेतृत्व में सामूहिक योगासनों के अभ्यास से होगी। यह सत्र हमें योग के शारीरिक और मानसिक लाभों को प्रत्यक्ष रूप से अनुभव करने में मदद करेगा।
- प्रख्यात योग विशेषज्ञ द्वारा व्याख्यान: संस्थान को एक प्रतिष्ठित योग विशेषज्ञ होने का सौभाग्य प्राप्त है जो एक संतुलित और स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखने में योग के महत्व पर व्याख्यान देंगे। व्याख्यान योग के पीछे के दर्शन और विज्ञान में बहुमूल्य अंतर्दृष्टि प्रदान करेगा।
- योग साहित्य : पुस्तकालय के वाचनालय में योग साहित्य के प्रदर्शन की व्यवस्था की जाएगी। कर्मचारियों को विभिन्न योग ग्रंथों, पुस्तकों और संसाधनों का पता लगाने और उनसे परिचित होने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। यह योग और इसके सिद्धांतों के बारे में हमारी समझ को गहरा करने का अवसर प्रदान करेगा।
- योग व्यायाम वीडियो: पूरे दिन, निर्दिष्ट क्षेत्रों में विभिन्न योग अभ्यासों के वीडियो दिखाए जाएंगे। यह व्यक्तियों को अपनी सुविधानुसार विभिन्न योग मुद्राओं को सीखने और अभ्यास करने की अनुमति देगा, जिससे आत्म-देखभाल और आत्म-सुधार को बढ़ावा मिलेगा।

3. सभी कर्मचारियों और छात्रों से अनुरोध है कि वे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह में सक्रिय रूप से भाग लें और इस कार्यक्रम को भव्य रूप से सफल बनाएं। योग के लाभ भौतिक दायरे से परे हैं, समग्र कल्याण, तनाव में कमी और उत्पादकता में वृद्धि में योगदान करते हैं।

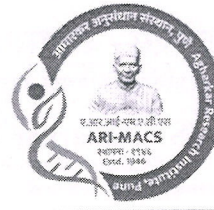
4. सभी को कार्यक्रम के दिन योगाभ्यास के लिए उपयुक्त आरामदायक कपड़े पहनने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। कृपया उत्सव में भाग लेने के लिए आवश्यक व्यवस्था करें और कर्तव्यों की पर्याप्त कवरेज सुनिश्चित करने के लिए अपने संबंधित विभाग प्रमुखों के साथ समन्वय करें।

5. आइए हम योग के प्राचीन ज्ञान को अपनाने के लिए एक टीम के रूप में एक साथ आएँ और अपने जीवन में इसकी परिवर्तनकारी शक्ति का उपयोग करें।


(डॉ. प्रशांत ढाकेफलकर)
निदेशक

प्रतिलिपि:

सभी समूह/इकाइयां।



F.No.: 11/169/2023/I-191

Date 13.06.2023

CIRCULAR-22

14 JUN 2023

Sub: Celebration of International Day of Yoga (IDY) on 21.06.2023.

Agharkar Research Institute will be celebrating International Yoga Day on 21st June 2023. This day is celebrated worldwide to promote the physical, mental, and spiritual well-being that yoga brings to individuals and communities.

2. The International Yoga Day celebration at our Institute aims to foster a culture of holistic wellness among our team members. Various activities have been planned for the day to encourage active participation and engagement. The schedule of events is as follows:

- i) **Yogasana Practice:** The day will begin with a collective session of practicing yogasanas led by trained yoga instructor, Dr. R.J. Waghole. This session will help us experience the physical and mental benefits of yoga firsthand.
- ii) **Lecture by Eminent Yoga Expert:** The Institute is privileged to have an eminent yoga expert who will deliver a lecture on the significance of yoga in maintaining a balanced and healthy lifestyle. The lecture will provide valuable insights into the philosophy and science behind yoga.
- iii) **Yoga Literature:** A display of yoga literature will be arranged in the reading hall in the library. Employees are encouraged to explore and get acquainted with various yoga texts, books, and resources. This will provide an opportunity to deepen our understanding of yoga and its principles.
- iv) **Yoga Exercise Videos:** Throughout the day, videos of different yoga exercises will be screened in designated areas. This will allow individuals to learn and practice different yoga postures at their convenience, promoting self-care and self-improvement.

3. All staff and students are requested to actively participate in the International Yoga Day celebration and make this event a grand success. The benefits of yoga extend beyond the physical realm, contributing to overall well-being, stress reduction, and enhanced productivity.

4. All are encouraged to wear comfortable clothing suitable for yoga practice on the day of the event. Please make necessary arrangements to attend the celebration and coordinate with your respective department heads to ensure adequate coverage of duties.

5. Let us come together as a team to embrace the ancient wisdom of yoga and harness its transformative power in our lives.


(Dr. P. K. Dhakephalkar)
Director

Copy to:
All Groups/Units.