



सहसंचालक,, तंत्रशिक्षण विभागीय कार्यालय, नागपूर

शासकीय तंत्रनिकेतन परिसर, सदर, नागपूर

दुरध्वनी क्र. 0712-6465145/46

E-mail : ronagpur.dte@gmail.com

कार्यासन द. क्र. 0712-6465145

Website: rdtenagpur.org.in

सर्वप्राधान्य

क्र.तशिस/प्राकाना/शैवि-1/योग दिवस/2016/ 1695

दिनांक:-

13 JUN 2016

प्रति,

संचालक/प्राचार्य,
सर्व शासकीय, शासकीय अनुदानित, विनाअनुदानित तसेच
कामय विनाअनुदानित पदवी, पदव्युत्तर पदवी व पदविका संस्था,
नागपूर विभाग, नागपूर.

विषय:- 21 जून हा "आंतरराष्ट्रीय योग दिवस" म्हणून साजरा करण्याबाबत.
संदर्भ:- मा. पंतप्रधान महोदय, भारत सरकार यांचे दि. 1/06/2016 रोजीचे पत्र

संयुक्त राष्ट्रसंघाने 21 जून हा "आंतरराष्ट्रीय योग दिवस" म्हणून जाहिर केलेला असून त्याअनुषंगाने भारत सरकारने निर्देशास अनुसरून 21 जून हा दिवस सर्वत्र सादर करण्याचे ठरविलेले आहे. त्याअनुषंगाने 21 जून 2016 हा दिवस योग दिवस साजरा करण्यास मा. पंतप्रधान महोदयांनी सुचित केले असून सदर पत्राची प्रत सोबत जोडली आहे. त्यासोबत आयुष मंत्रालय, भारत सरकार यांचे दिवस कार्यक्रमाच्या रूपरेषेचे पत्र जोडले आहे.

या सर्व शासकीय, शासकीय अनुदानित, विनाअनुदानित कामय विनाअनुदानित पदवी, पदव्युत्तर पदवी व पदविका संस्थांना कळविण्यात येते की, त्यांनी आपल्या महाविद्यालयात 21 जून 2016 रोजी आयुष मंत्रालय, भारत सरकार यांनी दिलेल्या रूपरेषेनुसार "आंतरराष्ट्रीय योग दिवस" आयोजित करावा व त्याबाबतचा अहवाल (सहभाग घेतलेल्या शिक्षक, शिक्षकेत्तर कर्मचारी व विद्यार्थी यांच्या संख्येसह) या कार्यालयात दि. 24/06/2016 पर्यंत सादर करावा.

सहपत्र:- वरीलप्रमाणे.


(गुलाभराब ठाकरे)

सहसंचालक
तंत्रशिक्षण प्रादेशिक कार्यालय,
नागपूर



तंत्र शिक्षण संचालनालय, महाराष्ट्र राज्य,

३, महापालिका मार्ग, पत्र पेटी क्रमांक १९६७, मुंबई ४०० ००१.

दूरध्वनी ९ ३०२३३४४७/४२२/४९१

फॅक्स -२२६९ २१०२/२२६९००७.

E-Mail: dtedesk2@gmail.com Internet: http://www.dte.org.in

महत्वाचे

क्र.२/एनजीसी/योगदिवस/२०१६/७७०

दिनांक : 10 JUN 2016

प्रति,
सहसंचालक,
तंत्र शिक्षण,
विभागीय कार्यालय,
मुंबई, पुणे, नाशिक, औरंगाबाद,
अमरावती व नागपूर

विषय : २१ जून हा 'आंतरराष्ट्रीय योग दिवस' म्हणून साजरा करणेबाबत

संदर्भ : मा. पंतप्रधान महोदय, भारत सरकार यांचे दि.१/०६/२०१६ रोजीचे पत्र.

संयुक्त राष्ट्रसंघाने २१ जून हा "आंतरराष्ट्रीय योग दिवस" म्हणून जाहीर केलेला असून त्याअनुषंगाने भारत सरकारने निर्देशास अनुसरून २१ जून हा दिवस सर्वत्र साजरा करण्याचे ठरविले असून त्यानिमित्ताने, चंदीगढ येथे विशेष कार्यक्रमाचे आयोजन होणार आहे. संदर्भाने पत्रान्वये सर्व व्यावसायिक अभ्याक्रम राबविणा-या संस्थामध्ये दि. २१ जून, २०१५ हा दिवस योग दिवस साजरा करण्यास मा.पंतप्रधान महोदयांनी सूचित केले असून सदर पत्राची प्रत सोबत जोडली आहे. त्यासोबत आयुष मंत्रालय, भारत सरकार यांचे योग दिवस कार्यक्रमाच्या रुपरेषेचे पत्र जोडले आहे.

आपणांस सूचित करण्यात येते आपल्या कार्यक्षेत्र येणा-या व्यावसायिक अभ्यासक्रमांच्या सर्व संस्थाना आपले स्तरावरून संदर्भाने पत्र अग्रेषित करून त्यात नमूद केल्यानुसार कार्यवाही करण्यास आपले स्तरावरून सूचित करण्यात यावे.

तसेच पावसाळा सुरु होण्याची शक्यता लक्षात घेऊन नियोजित कार्यक्रमास अडथळा येऊ नये व सहभागी होणा-यांना कोणत्याही प्रकारची गैरसोय होऊ नये यासाठी योग्य ती जागा निवडण्यात यावी जेणेकरून कार्यक्रम यशस्वी पार पाडला जाईल. सदर राष्ट्रीय कार्यक्रमांमध्ये सर्व संस्थानी सहभागी होण्यासाठी आपल्या स्तरावरून प्रोत्साहित करून त्याचा एकत्रित कार्यपालन अहवाल उलट टपाली सादर करण्यात यावा.

Shri Tades Sir,
Pl. do. needful

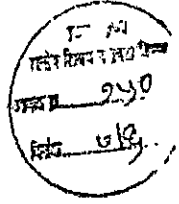
प्रति

१) कार्यक्षेत्र अधिकारी, का.क्र. २ अ व १० यांना भाडिलीकरीला.

(डॉ. सुभाष महाजन)
संचालक

तंत्र शिक्षण, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई

डा
३/१५
सह संचालक
तंत्र शिक्षण
आयुष मंत्रालय
संयुक्त राष्ट्रसंघ
१०/६



Pl. ensure proper
planned action
on 1, 2, 3

प्रधान मंत्री

Prime Minister

New Delhi
June 1, 2016

Dear Shri Devendra ji

JK
7/6
DSC Sports 1

I am writing to you in the context of the second International Day of Yoga to be observed on June 21. The events that were organized by the Government of India to mark the first International Day of Yoga across the world, on the same date last year, were a grand success. The mass yoga demonstration at Rajpath, New Delhi was a historic event. The event was able to portray yoga as a symbol of the rich cultural heritage of India and a significant tool for preventive healthcare.

However, the International Day of Yoga is not simply an event. It is a way of making yoga an integral part of our lives. It is a means of popularising yoga among the masses, across social strata, in different age groups, so that we can enhance our mental and physical well-being. It is towards this end that I solicit your support.

It has been decided to take forward the momentum generated last year with greater and more active participation of all sections of the society, particularly the youth. This year, the national event of mass yoga demonstration will be held at Chandigarh on June 21. Similar events will also be held all across the nation and the world. All our efforts should be made to make it a people's programme by highlighting the benefits of yoga for better physical and mental health, and social harmony.

The Ministry of AYUSH has designed a common yoga protocol for this event. I am enclosing with this letter, a booklet and a DVD on this protocol. Copies of these, in Hindi, English and other regional languages, have been widely distributed and are also available on the website/portal of the Ministry at www.ayush.gov.in.

Along with the mass yoga demonstration at Chandigarh, we aim to organize similar mass demonstrations at the State, District, Block and Panchayat levels. Each state has been requested to plan its activities in tandem with the national effort.

Contd...2/-

The State Governments are also requested to encourage the use of locally made yoga mats and apparel, preferably with locally available raw-material, to provide employment opportunities to local artisans and small entrepreneurs. Special efforts should be made to involve persons with disabilities in all the celebrations. ①

In addition, yoga festivals, seminars, workshops, musical and cultural programmes based on yoga, involving students from schools, colleges, universities, various youth organizations, such as, NYKS, NSS, RWAs, etc. are also being organized. ②

I request you to provide your support to make yoga a mass movement so that this great heritage of India can benefit all of us.

Also, I had written to you in the month of April regarding water scarcity and the need to take steps to enable optimum utilization of the approaching monsoon to store and conserve water. I understand that your State has made plans and is implementing water conservation and recharge measures on a large scale. In order to ensure long-term water security for our country, we will have to continue with this effort and use technology, and mobilize communities and all available resources to ensure that water is available for drinking and other productive purposes. ③

With warm regards,

Yours sincerely,



(Narendra Modi)

Shri Devendra Fadnavis
Chief Minister of Maharashtra
Mumbai

① Briefcase CM.
② ensure instructions
regarding ① ② ③
issued to field staff.

27/6/16
- Secty to CM (M.M.)

INTERNATIONAL DAY OF YOGA
21ST JUNE, 2016
COMMON YOGA PROTOCOL (CYP) - 2016
Duration: Forty Five Minutes (45mts.)

- I. Prayer in any Meditative Posture with Namaskara Mudra and ending with Yoga Mudrasana. 2 minutes

PRAYER :

OM... OM... OM...

*Sanghachhadhwamsamvadadhvam
Samvomanaamsijaanataam*

*Devaabhaugamyathaapoorve
Samjaanaanaaupaasate*

OM Shantih Shantih Shantih

- II. Sadilaja / ChaalanKriyas/ Loosening Practices (Neck, Shoulders ,Trunk& Knees movements) 6 minutes
- III. Yogaasana(Yoga Postures) 18 minutes

A. Standing Postures

- (i) Taadaasana
- (ii) Vrikshaasana
- (iii) Pada-hastaasana / Uttaanaasana
- (iv) ArdhaChakraasana
- (v) Trikonaasana

B. Sitting Postures

- (vi) Bhadraasana/ Baddhakonaasan
- (vii) Vajrasana/Veerasana
- (viii) Ushtraasana (Ardha for bigginers)
- (ix) Shashankaasan
- (x) UtthanaMandukasana
- (xi) Marichyaasana / Vakraasana

C. Prone Lying Postures

- (xii) Makaraasana
- (xiii) Bhujangaasana
- (xiv) Shalabhaasana

D. Supine Lying Postures

- (xv) Setubandhasana
(xvi) Utthanapaadaasana
(xvii) ArdhaHalasana
(xviii) PawanaMuktaasana
(xix) Shavaasana
- IV. Kapaalabhaati(3 cycles of 40 strokes each)
Each cycle will be followed deep breathing 3 minute
- V Pranayama: 6 minutes
- (i) NadiShodhana / AnulomaViloma Pranayama (5 rounds)
(ii) Sheetal Pranayama (5 rounds)
(iii) Bhraamari Pranayama (BhramariRechaka) (5 rounds)
- VI. Dhyana/Meditation in any Meditative Posture (eyes closed)
and hands in Jnana / Gyana Mudra 8 minutes
- VII. End the Yoga Practice Session with a Sankalpa 2 minutes

Followed by Shaanti Paatha

I commit myself to always be in a balanced state of mind. It is in this state that my highest self-development reaches its greatest possibility. I commit to do my duty to self, family, at work, to society, and to the world, for the promotion of peace, health and harmony.

Hameapne man kohameshasantulitrakhanahai,

Isi main hi hamaraaatnavikassamaayahai,

Main apnekartavyakhudkeprati, kutumbkiprati, kaam, samajaurvishwakeprati, shanti,

anandaurswasthyakepracharkeliyebaddhhun

Shanti Patha

OM

SarveBhavantuSukhinah

SarveSantuNiramayah

SarveBhadraniPashyantu

MaaKaschitDukhaBhagbhavet

OM ShantihShantihShantih