

महात्मा ज्योतिबा फुले रुहेलखण्ड विश्वविद्यालय, बरेली।

अष्टम् अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस-21 जून 2022

करें योग-रहे निरोग

मानवता के लिए योग-इसलिए हर घर योग

योग शिविर प्रारम्भ समय:- प्रातः 5:45 बजे

स्थान- दीन दयाल उपाध्याय स्पोर्ट्स स्टेडियम, विश्वविद्यालय परिसर

क्षण-प्रतिक्षण कार्यक्रम

क्र०स०	समय	योगासन/प्राणायाम
01	5:45-5:50	मा० कुलपति जी, शिक्षक एवं अधिकारी/शिक्षणेत्र कर्मचारी/छात्र/छात्राओं एवं गणमान्य व्यक्तियों का आगमन
02	5:50-5:52	ओम का उच्चारण
03	5:52-5:54	मंत्रोच्चारण
04	5:54-6:00	सूक्ष्म व्यायाम
05	6:00-6:20	विभिन्न आसन
06	6:21-6:22	भस्त्रिका
07	6:22-6:25	कपालभाती
08	6:25-6:28	अनुलोम विलोम
09	6:28-6:29	भ्रामरी
10	6:29-6:30	उद्गीत
11	6:30-6:35	ध्यान एवं शान्ति पाठ
12	6:35	योग दिवस के अवसर पर माननीय प्रधानमंत्री जी के सम्बोधन के श्रवण हेतु प्रस्थान


20/06/2022
कुलसचिव