

पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय बिलासपुर छ. ग.

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के परिप्रेक्ष्य में

05 दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला

दिनांक 21 जून से 25 जून तक

मंगलवार 21 जून 2023 समय प्रातः 06:45 बजे से 11:00 तक स्थान विश्वविद्यालय महामाया भवन

मुख्य अतिथि – प्रो. बंशगोपाल सिंह (कुलपति महोदय) अध्यक्षता – डॉ. इन्दु अनंत (कुलसचिव महोदया)

क्र.	समय	कार्यक्रम	निर्देशन
प्रथम दिवस दिनांक 21/06/2023			
01.	6:45 से 07:00	दीप प्रज्ज्वन एवं माननीय कुलपति जी द्वारा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का शुभारंभ	डॉ. एस. रूपेन्द्र राव
02.	07:00 से 08:15	आसन, प्राणायाम, मुद्रा, ध्यान, आदि भारत सरकार के आयुष विभाग द्वारा जारी जारी सामान्य योग अभ्यास क्रम का अनुपालन	श्री डॉंगेश्वर साहू एवं कु. श्वेता कुर्रे
03.	08:15 से 08:30	संगीत में योग प्रदर्शन (योग में अध्ययनरत विद्यार्थियों द्वारा)	श्री डॉंगेश्वर साहू
04.	08:30 से 08:40	जल नेति एवं रबर नेति क्रिया का प्रदर्शन	
05.	08:40 से 08:50	कुलसचिव महोदया जी का उद्बोधन	
06.	08:50 से 09:00	माननीय कुलपति महोदय जी का नवम् अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर उद्बोधन	
07.	09:10 से 10:00	<ul style="list-style-type: none">➤ कर्मयोग का अभ्यास :- कर्मयोग का अभ्यास निम्नांकित चरणों में होगा।➤ पर्यावरण यज्ञ (वृक्षारोपण) – विश्वविद्यालय के समस्त अधिकारी/कर्मचारियों द्वारा कर्मयोग के अभ्यास के अंतर्गत पर्यावरण यज्ञ (वृक्षारोपण) करना।➤ कचरा प्रबंधन –<ul style="list-style-type: none">– विश्वविद्यालय परिसर को पूर्ण स्वच्छ बनाना।– प्लास्टिक एवं पॉलिथिन मुक्त करना।➤ गजर घास उन्मूलन – विश्वविद्यालय परिसर में गजर घास उन्मूलन।	स्वप्रेरणा से समस्त अधिकारी एवं शिक्षक
		स्वल्पाहार	


अध्यक्ष

योग विज्ञान विभाग
पं. सुंदरलाल शर्मा (मुक्त) वि.वि.
बिलासपुर (छ.ग.)

क्र.	समय	कार्यक्रम	विशेषज्ञ / वक्ता
द्वितीय दिवस दिनांक 22/06/2023			
01.	07:00 से 09:00	सामान्य योगाभ्यास क्रम विशेष अभ्यास—उच्च रक्तचाप संबंधी	श्री डोंगेश्वर साहू एवं कु. श्वेता कुर्रे
02.	09:00 से 10:00	व्याख्यान माला	डॉ. हरेराम पाण्डेय इंदिरागांधी अन्तरराष्ट्रीय जनजातीय विश्वविद्यालय अमरकंटक विश्वविद्यालय म. प्र.
तृतीय दिवस दिनांक 23/06/2023			
01.	07:00 से 09:00	सामान्य योगाभ्यास क्रम विशेष अभ्यास – मोटापा एवं तनाव संबंधी	श्री डोंगेश्वर साहू एवं कु. श्वेता कुर्रे
02.	09:00 से 10:00	व्याख्यान माला	डॉ. सत्य प्रकाश पाठक मोरार जी देशाई योग राष्ट्रीय संस्थान नई दिल्ली
चतुर्थ दिवस दिनांक 24/06/2023			
01.	07:00 से 09:00	सामान्य योगाभ्यास क्रम विशेष अभ्यास – सर्वाङ्गकल एवं कमर दर्द संबंधी	श्री डोंगेश्वर साहू एवं कु. श्वेता कुर्रे
02.	09:00 से 10:00	व्याख्यान माला	डॉ. अर्पित दुबे हिमाचल विश्वविद्यालय हिमाचल प्रदेश
पंचम दिवस दिनांक 25/06/2023			
01.	07:00 से 09:00	सामान्य योगाभ्यास क्रम विशेष अभ्यास – मधुमेह एवं अर्थराइटिस संबंधी	श्री डोंगेश्वर साहू एवं कु. श्वेता कुर्रे
02.	09:00 से 10:00	व्याख्यान माला	डॉ. एस. रूपेन्द्र राव योग विज्ञान विभाग पण्डित सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) वि. वि. बिलासपुर
03.	10:00 से 11:00 तक	समापन कार्यक्रम – मुख्य अतिथि का उद्बोधन, अध्यक्षीय उद्बोधन (प्रमाण पत्र वितरण) आभार।	

S. R. Rao

कार्यक्रम संयोजक
डॉ. एस. रूपेन्द्र राव
योग विज्ञान विभाग—प्रमुख
अध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) वि.वि.
बिलासपुर (छ.ग.)