

Health Department - Diu

WEL COMES YOU

Let Us Celebrate

21 June



IDY
International Day of Yoga



જાહેર આમંત્રણ

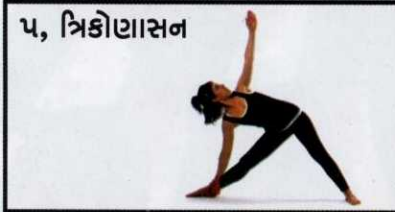
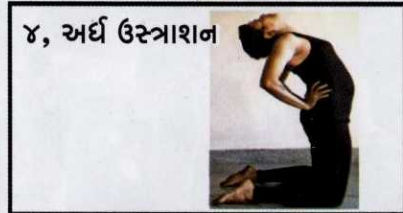
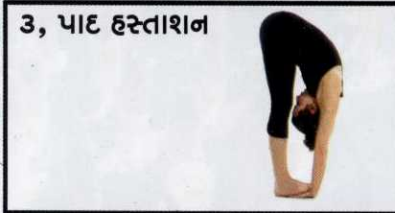
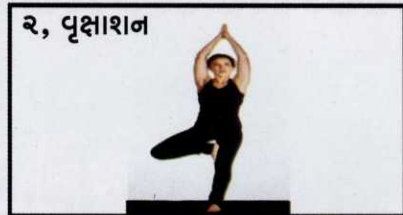
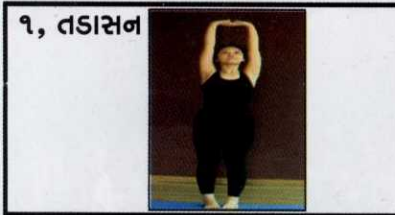
આથી દીવ જીદાની આરોગ્ય પ્રેમી જનતાને જાણ કરવામાં આવે છે કે સમગ્ર વિશ્વમાં તારીખ ૨૧/૦૬/૨૦૧૫નો દિવસ “આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ” તરીકે ઉજવવામાં આવશે. માનનીય પ્રધાન મંત્રી શ્રી ના નેતૃત્વ નીચે સમગ્ર દેશ માં એક સાથે યોગ કરવામાં આવશે. આ ઉજવણી ના ભાગ રૂપે દીવ જીદામાં પણ તા. ૨૧/૦૬/૨૦૧૫ના રોજ સવારે ૭:૦૦ કલાકે સ્પોર્ટ્સ કોમ્પ્લેક્ષ દીવ ખાતે યોગ શીબીર નું આયોજન કરવામાં આવેલ છે. જેનો બહોળી સંખ્યામાં લાભ લેવા અનુરોધ કરવામાં આવે છે.

ઉપરોક્ત શીબીરમાં નીચે મુજબના યોગાસનો શીખવવામાં આવશે.

(૧) પ્રાર્થના ॐ સંગછઢ્વમ્ સંવઢ્વમ્
સં વો મનાંસિ જાનતામ
દૈવા ભાગં યથા પૂર્વે
સજ્જાનાનાં ઉપાસતે II

(૨) સૂક્ષ્મ વ્યાયામ

(૩) યોગ આસનો



७, अर्ध चक्राशन



८, शशाङ्कासन



९, पक्षाशन



१०, भुजंगाशन



११, शलभाशन



१२, मकराशन



१३, सेतुबन्धाशन



१४, पवनमुक्ताशन



(४) कपालभांती

(५) प्राणायाम

(६) ध्यान

(७) संकल्प

मैं स्वयं को एक स्वस्थ, शांतिप्रिय, आनंदपूर्ण एवं प्रेमपूर्ण मानव बनाने का संकल्प लेता हूँ। अपने प्रत्येक कार्य से मैं अपने चारों ओर शांति और स्नेहपूर्ण वातावरण बनाने का प्रयत्न करूंगा। मैं अपने अहम् को समाप्त करने का प्रयत्न करूंगा और पूरे विश्व को अपने में समाहित करने की कोशिश करूंगा। मैं दूसरों के जीवन से अपने जीवन संबंधों की पहचान करूंगा। मैं यहां उपस्थित हर व्यक्ति से एकात्म होने का प्रयत्न करूंगा।



Yoga for Harmony & Peace

स्थल : पद्मभूषण स्पोर्ट्स डोम्लेक्ष, द्विव,

तारीख : २१/०६/२०१५, रविवार

समय : सवारे ७:०० थी ७:३५ कलाडे

सामुहीक आरोग्य केन्द्र, धोधला-द्विव