



छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

के उपलक्ष्य में

योगोत्सव
पखवाड़ा

दिनांक:

05 जून से 21 जून 2024



प्रेरणा स्रोत

श्रीमती आनंदीबेन पटेल

मा० कुलाधिपति एवं राज्यपाल

उत्तर प्रदेश



संरक्षक

प्रो० विनय कुमार पाठक

कुलपति

छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर





छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में योगोत्सव पखवाड़ा

क्र० सं०	दिनांक	कार्यक्रम	स्थान	समय
1.	05 जून 2024	योगोत्सव पखवाड़े का उद्घाटन कार्यक्रम एवं योग दिवस थीम पर व्याख्यान का आयोजन	सीनेट हॉल, विश्वविद्यालय परिसर	पूर्वाह्न 10:30 बजे से
2.	06 जून 2024 से 20 जून 2024	15 दिवसीय निःशुल्क योग प्रशिक्षण	योग केन्द्र, स्कूल आफ हेल्थ साइंसेस, विश्वविद्यालय परिसर	प्रातः 8 बजे से एवं सांय 5 बजे से
3.	12 जून 2024	"रोग आधारित योग" कार्यशाला	एस.जे. एजूकेशन सेंटर, हंसपुरम, नौबस्ता, कानपुर	प्रातः 8 बजे से
4.	14 जून 2024	"रोग आधारित योग" कार्यशाला	यूनाइटेड पब्लिक स्कूल, सिविल लाइन्स, कानपुर	प्रातः 8 बजे से
5.	15 जून 2024	"रोग आधारित योग" कार्यशाला	गायत्री शक्ति पीठ, शुक्लागंज, उन्नाव	प्रातः 7 बजे से
6.	16 जून 2024	"रोग आधारित योग" कार्यशाला	गायत्री शक्ति पीठ, काकूपुर, शिवराजपुर, कानपुर नगर	प्रातः 6 बजे से
7.	17 जून 2024	"रोग आधारित योग" कार्यशाला	कैलाश सरस्वती इण्टर कालेज, आवास विकास, कल्यानपुर, कानपुर	प्रातः 8 बजे से
8.	18 जून 2024	जल योग	तरणताल, विश्वविद्यालय परिसर	प्रातः 7:30 बजे से
9.	20 जून 2024	दिव्यांग योग	मल्टीपरपज हॉल, विश्वविद्यालय परिसर	प्रातः 8 बजे से
10.	21 जून 2024	विश्व योग दिवस पर सामान्य योग अभ्यास कार्यक्रम	रोज गार्डन, विश्वविद्यालय परिसर	प्रातः 7 बजे से
11.	21 जून 2024	विश्वविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाईयों द्वारा चयनित गाँवों एवं मलिन बस्तियों में योग अभ्यास	एन-एस-एस- इकाई द्वारा चयनित ग्राम/मलिन बस्ती	प्रातः 7 बजे से



छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में योगोत्सव पखवाड़ा

योगोत्सव पखवाड़े का उद्घाटन कार्यक्रम एवं
योग दिवस थीम पर व्याख्यान का आयोजन

दिनांक: 05 जून 2024, समय: पूर्वाह्न 10:30 बजे से
स्थान: सीनेट हॉल, विश्वविद्यालय परिसर



मुख्य वक्ता

श्री करन अरोड़ा

संकाय सदस्य, आर्ट ऑफ लिविंग

करन अरोड़ा आर्ट ऑफ लिविंग के एक अनुभवी संकाय सदस्य हैं, जिनके पास योग, ध्यान और सुदर्शन क्रिया सिखाने का एक दशक से अधिक का अनुभव है। गुरुदेव श्री श्री रविशंकर जी की शिक्षाओं से प्रेरित होकर, उन्होंने कॉलेजों और कॉर्पोरेट संगठनों के लिए पाठ्यक्रम संचालित करते हुए, पूरे भारत में बड़े स्तर पर यात्रा की है। पिछले 7 वर्षों से, करण मुंबई के युवाओं के साथ काम करने, उनकी भलाई और व्यक्तिगत विकास को बढ़ावा देने के लिए समर्पित हैं। योग और खेल के प्रति लगनशील, वह अपने छात्रों को प्रेरित और ऊर्जावान बनाने के लिए इन विषयों को अपने शिक्षण में एकीकृत करते हैं।

Theme of talk- Yoga for Women Empowerment

कार्यक्रम संयोजक

डा० प्रवीन कटियार
कुलानुशासक

डॉ० श्रवण कुमार सिंह यादव
प्रभारी, फिजिकल एजुकेशन विभाग

डॉ० राम किशोर
सहायक आचार्य, योग

सुश्री सोनाली धनवानी, योग प्रशिक्षक



छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में योगोत्सव पखवाड़ा

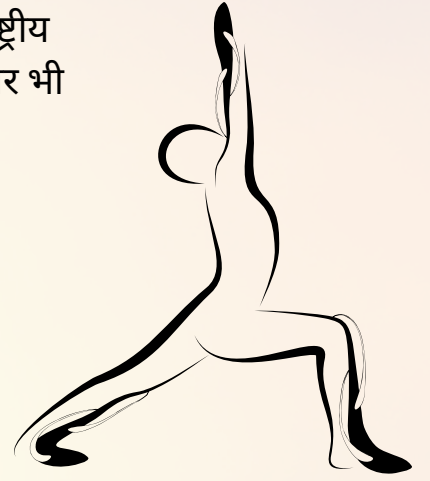
15 दिवसीय निःशुल्क योग प्रशिक्षण

दिनांक: 06 जून 2024 से 20 जून 2024

समय: प्रातः 8 बजे से एवं सांय 5 बजे से

स्थान: योग केन्द्र, स्कूल आफ हेल्थ साइंसेस, विश्वविद्यालय परिसर

- 15 दिवसीय निःशुल्क योग प्रशिक्षण के पूर्ण होने पर प्रमाण पत्र भी प्रदान किए जाएंगे।
- उत्कृष्ट प्रतिभागियों को 21 जून, 2024 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के लिए योग प्रशिक्षक बनने का अवसर भी मिल सकता है।
- सभी सत्रों में उपस्थिति आवश्यक है।



पंजीकरण हेतु लिंक:

<https://rb.gy/2fhksf>

पंजीकरण की अंतिम तिथि: 01 जून 2024

कार्यक्रम संयोजक: सुश्री सोनाली धनवानी, योग प्रशिक्षक
संपर्क सूत्र: 8860883928



छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में योगोत्सव पखवाड़ा

"रोग आधारित योग" कार्यशाला

योगोत्सव पखवाड़े में जन सामान्य को निःशुल्क योग के चिकित्सीय पक्ष के प्रति जागरूक और लाभान्वित करने के उद्देश्य से विश्वविद्यालय के वरिष्ठ योग प्रशिक्षकों की टीम नगर/ग्रामीण क्षेत्र के अलग-अलग स्थानों पर 'रोग आधारित योग' कार्यशालाओं का आयोजन कर रही है, जिसका

स्वरूप इस प्रकार है:

कार्यशाला का स्वरूप (समय 2 घण्टा)

क्र.सं.	कार्यक्रम	समय
1	'रोग आधारित योग' परिचय	15 मिनट
2	1- मेरूदण्ड सम्बंधी विकार (स्लिप डिस्क, कमर दर्द आदि) के प्रबंधन हेतु योगाभ्यास। 2- रक्तचाप (उच्च और निम्न) प्रबंधन के लिए योगाभ्यास। 3- मधुमेह प्रबंधन के लिए योगाभ्यास। 4- थायराइड संतुलन के लिए योगाभ्यास। 5- मोटापे के प्रबंधन हेतु योगाभ्यास। 6- अवसाद एवं तनाव प्रबंधन हेतु योगाभ्यास।	90 मिनट
3	प्रश्नोत्तर	15 मिनट

कार्यशालाओं का विवरण

क्र.सं.	दिनांक	समय	स्थान	आयोजक	सम्पर्क सूत्र
1	12.06.24	प्रातः 8 बजे से	एस0जे0 एजूकेशन सेण्टर, हंसपुरम्, नौबस्ता, कानपुर।	श्री देवेश अवस्थी	8601802666
2	14.06.24	प्रातः 8 बजे से	यूनाइटेड पब्लिक स्कूल, सिविल लाइन्स कानपुर।	श्री आई0एम0 रोहतगी	9839086001
3	15.06.24	प्रातः 7 बजे से	गायत्री शक्ति पीठ शुक्लागंज, उन्नाव।	श्री आर0 सी0 गुप्ता	9838742672
4	16.06.24	प्रातः 6 बजे से	गायत्री शक्ति पीठ काकूपुर सीताराम, शिवराजपुर, कानपुर।	श्री वेद प्रकाश शर्मा श्रीमती उषा शर्मा	9450932567
5	17.06.24	प्रातः 8 बजे से	कैलाश सरस्वती इण्टर कालेज, आवास विकास, कल्यानपुर, कानपुर।	श्री पी0सी0 अग्निहोत्री	9415133096

कार्यक्रम संयोजक: डॉ0 राम किशोर, सहायक आचार्य, योग

संपर्क सूत्र: 9451409112



छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में योगोत्सव पखवाड़ा

जल योग

दिनांक: 18 जून 2024, समय: प्रातः 7:30 बजे से

स्थान: तरणताल, विश्वविद्यालय परिसर



- प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र प्रदान किए जाएंगे एवं विजेताओं को पुरस्कृत किया जाएगा।

पंजीकरण हेतु लिंक:

<https://forms.gle/Z84U9Zf9RQW8783y5>



पंजीकरण की अंतिम तिथि: 10 जून 2024

Yoga

कार्यक्रम संयोजक: श्रीमती निमिषा सिंह कुशवाहा, सहायक आचार्य, फिजिकल एजुकेशन विभाग
संपर्क सूत्र: 7889298717



छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में योगोत्सव पखवाड़ा

दिव्यांग योग

दिनांक: 20 जून 2024, समय: प्रातः 8 बजे से
स्थान: मल्टीपरपज हॉल, विश्वविद्यालय परिसर

- अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम के अनुसार महिला दिव्यांग प्रतिभागियों को प्रमुख रूप से सम्मिलित किया जाएगा।
- 20 जून को प्रतिभाग करने वाले दिव्यांग प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र/ प्रशस्ति पत्र प्रदान किया जाएगा।



कार्यक्रम संयोजक

डा० प्रवीन कटियार
कुलानुशासक
संपर्क सूत्र: 9415132492



सुश्री सोनाली धनवानी
योग प्रशिक्षक
संपर्क सूत्र: 8860883928

सहयोगी

दिव्यांग जन
सशक्तिकरण
विभाग
कानपुर नगर





छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में योगोत्सव पखवाड़ा

विश्व योग दिवस पर सामान्य योग अभ्यास कार्यक्रम

दिनांक: 21 जून 2024, समय: प्रातः 7 बजे से
स्थान: रोज गार्डन, विश्वविद्यालय परिसर



कार्यक्रम संयोजक

डा० प्रवीन कटियार
कुलानुशासक

डा० श्रवण कुमार सिंह यादव
प्रभारी, फिजिकल एजुकेशन विभाग

डा० अंकित त्रिवेदी
प्रभारी, एनसीसी 3 यूपी एयर यूनिट

डा० राम किशोर
सहायक आचार्य, योग

श्रीमती मयूरी सिंह
प्रभारी, एनसीसी 17 यूपी गर्ल्स बटालियन

सुश्री सोनाली धनवानी
योग प्रशिक्षक



छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में योगोत्सव पखवाड़ा

विश्वविद्यालय की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाइयों द्वारा चयनित गाँवों एवं मलिन बस्तियों में योग अभ्यास

दिनांक: 21 जून 2024, समय: प्रातः 7 बजे से
स्थान: एन-एस-एस- इकाई द्वारा चयनित ग्राम/मलिन बस्ती



- विश्वविद्यालय परिसर एवं संबद्ध महाविद्यालयों की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाइयां, स्वयं द्वारा चयनित ग्राम एवं मलिन बस्ती में योग का अभ्यास, योग प्रशिक्षक की उपस्थिति में कराएंगी।
- इकाइयों द्वारा ग्राम/ मलिन बस्ती में कराए गए योग अभ्यास के चित्र सामान्य एवं जिओ टैग विश्वविद्यालय की वेबसाइट पर राष्ट्रीय सेवा योजना के पोर्टल पर अपलोड करना होगा। साथ ही साथ कार्यक्रम की रिपोर्ट चित्रों सहित समन्वयक, राष्ट्रीय सेवा योजना को प्रेषित करनी होगी।



कार्यक्रम संयोजक

डॉ० श्याम मिश्रा
समन्वयक
राष्ट्रीय सेवा योजना

डॉ० मानस उपाध्याय
कार्यक्रम अधिकारी
एनएसएस यूनिट 1

डॉ० पंकज द्विवेदी
कार्यक्रम अधिकारी
एनएसएस यूनिट 2

डॉ० स्नेह पांडेय
कार्यक्रम अधिकारी
एनएसएस यूनिट 3

डॉ० पुष्पा ममोरिया
कार्यक्रम अधिकारी
एनएसएस यूनिट 4

डा० प्रवीन कटियार
कार्यक्रम अधिकारी
एनएसएस यूनिट 5



छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2023 झलकियां

19 जून 2023, जल योग



21 जून 2023, योग अभ्यास, बोट क्लब





छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2023

झलकियां

21 जून 2023, योग अभ्यास, रोज़ गार्डन

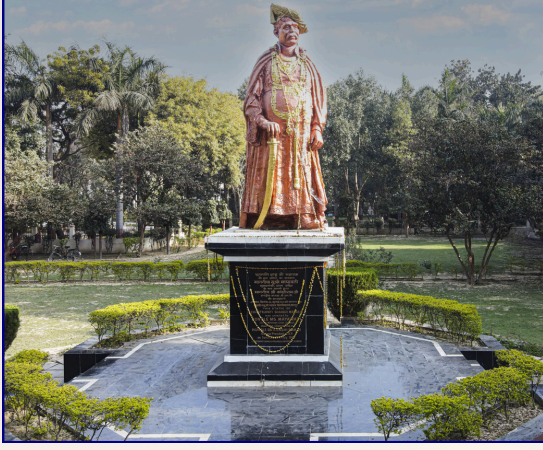


22 जून 2023, कथक योग





छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर



प्रो० विनय कुमार पाठक
कुलपति
डॉ० अनिल कुमार यादव
कुलसचिव

प्रो० सुधीर कुमार अवस्थी
प्रति कुलपति
श्री अशोक कुमार त्रिपाठी
वित्त अधिकारी

प्रो० राजेश कुमार द्विवेदी निदेशक, महाविद्यालय विकास परिषद
प्रो० नीरज कुमार सिंह अधिष्ठाता, छात्र कल्याण

डा० प्रवीन कटियार कुलानुशासक
डॉ० अनुराधा कलानी चीफ वार्डन

डॉ० श्याम मिश्रा
समन्वयक, राष्ट्रीय सेवा योजना

डॉ० श्रवण कुमार सिंह यादव
प्रभारी, फिजिकल एजुकेशन विभाग

डॉ० राम किशोर सहायक आचार्य, योग
सुश्री सोनाली धनवानी योग प्रशिक्षक

संपर्क सूत्र:

9415132492, 9451409112, 8860883928

ईमेल: praveenkatiyar@csjmu.ac.in, drramkishore@csjmu.ac.in
dhanwani.shonali@gmail.com

