



GONDWANA UNIVERSITY, GADCHIROLI

(Established by Government of Maharashtra Notification No. MISC -2007/(322/07) UNI -4 Dated 27th Sept. 2011 & Presently a State University governed by Maharashtra Public University Act, 2016 (Maharashtra Act No. VI of 2017)

National Service Scheme



Dr. Shyam Khandare
Director
Mo. No. - 7020482443

MIDC Road, Complex, GADCHIROLI - 442 605 (M.S)
web: www.unigug.org
Email: nssdsw.gug@gmail.com

पत्र क्र. No. GU/NSS/470/2023

Dt : 07/05/2023

प्रती,

मा. प्राचार्य/विभाग प्रमुख/रासेयो कार्यक्रम अधिकारी
संलग्नीत सर्व रासेयो महाविद्यालय
गोंडवाना विद्यापीठ, गडचिरोली.

विषय:— दिनांक २१ जुन २०२३ “आंतराष्ट्रीय योग दिवस” साजरा करण्याबाबत.

महोदय,

उपरोक्त विषयान्वये सविनय विनंती या प्रमाणे आहे आंतराष्ट्रीय योग दिनानिमित्ताने काउन्टडाउन उपक्रम दिनांक २१/०६/२०२३ रोजी आयोजित करण्याबाबत कळविले आहे.

- १) सामान्य योग प्रोटोकॉल सराव
- २) योग विराम (वाय ब्रेक) सराव
- ३) योगावरील तज्ञाची व्याख्याने
- ४) योग कार्यशाळा
- ५) योग प्रदर्शन
- ६) योग संबंधित स्पर्धा
- ७) संबंधित इतर प्रचार कार्यक्रम

रासेयो क्षेत्रिय कार्यालय, पुणे यांनी दिलेल्या सुचनानुसार कार्यवाही करावी व त्याबाबतचा अहवाल रासेयो कार्यालय, गोंडवाना विद्यापीठ, गडचिरोली येथे सादर करावा, ही विनंती.

डा. श्याम खंडारे

संचालक

राष्ट्रीय सेवा योजना

गोंडवाना विद्यापीठ, गडचिरोली.

Action Plan of International Yoga Day 2023

National Service Scheme (NSS)

The International Yoga Day theme 2023 Yoga Day will be observed at all NSS units, Universities, Colleges & Schools on 21st June in a Befitting manner.

To disseminate information on International Yoga Day the following events are planned at NSS units level & university level.

- Yoga Day Mass Demonstration at Universities/Colleges/Schools.
- Yoga Awareness Rallies at Universities to generate public awareness on Yoga.
- Yoga Demonstration & Yoga Lectures at Institution.
- Yoga Poster Making competitions.
- Yoga Demonstration Competition among students.
- IDY Quiz Competition : <http://quiz.mygov.in/quiz/international-day-of-yoga-2023-quiz-2-0/>
- **Y-Break at College/Schools and familiarize the concept of Y break** (Y-Break is a five-minutes Yoga protocol, especially designed for working professionals to de-stress, refresh and re-focus at their workplace to increase their productivity, consists of Asanas, Pranayam and Dhyana).
- Yoga pledge <http://pledge.mygov.in/integrate-yoga-lifestyle/>
- Yoga with My Family & post a photo in social Media amplify the impact of yoga Day in social Media platforms.
- All Regional Directorate requested to ensure registration of all the Volunteers registered as Yuva on Yuva portal.