



शैक्षिक संचार संकाय
आई.यू.ए.सी. परिसर, अरुणा आसफ अली मार्ग,
नई दिल्ली- 110067



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2022 के संबंध में जागरूकता फैलाने/ व्यापक प्रचार-प्रसार के लिए
योजनाबद्ध कार्यक्रम
अप्रैल, 2022

<u>दिनांक</u>	<u>कार्यकलाप</u>
11/04/2022	अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (अं.यो.दि.) 2022 के संबंध में जागरूकता फैलाने/ व्यापक प्रचार-प्रसार के लिए कार्यक्रमों की योजना बनाने के लिए यू.जी.सी., नई दिल्ली द्वारा जारी सुझावों के अनुसार, सभी 21 ई.एम.आर.सी. के निदेशकों और उनके संबंधित होस्ट विश्वविद्यालयों के कुलपतियों को एक ईमेल भेजा गया है।
12/04/2022	अं.यो.दि., 2022 की जागरूकता और कार्यक्रमों संबंधी सारणी सी.ई.सी. की वेबसाइट पर उपलब्ध है।
12/04/2022	सी.ई.सी. के सोशल मीडिया के निम्न प्लेटफॉर्म पर अं.यो.दि., 2022 के लिए जागरूकता अभियान शुरू किया गया है - <ul style="list-style-type: none">• फेसबुक,• ट्विटर• इंस्टाग्राम
21/04/2022	डॉ. सोमवीर आर्य, निदेशक आई.सी.सी.आर. द्वारा वैज्ञानिक दृष्टिकोण के साथ सूर्य नमस्कार सत्र: <ul style="list-style-type: none">• शारीरिक संरेखण• चक्र• मंत्र• प्रार्थना
21/04/2022	सी.ई.सी. में योग पर 30 मिनट की फिल्म की प्रस्तुति

29/04/2022	अं.यो.दि., 2022 कार्यकलापों की प्रगति समीक्षा और निगरानी के लिए ई.एम.आर.सी. के निदेशकों के साथ पाक्षिक अवधि पर जूम मीटिंग का आयोजन		
सी.ई.सी. गुरुकुल में लाइव 'योग' लेक्चर सीरीज़ की समय-सारणी			
दिनांक	समय	लेक्चर का विषय	विशेषज्ञ
21/04/2022	3:00-4:00	मनुष्य के शारीरिक विकास में योग का योगदान	डॉ. सोमवीर आर्य
22/04/2022	3:00-4:00	मनुष्य के मानसिक उत्थान में योग का योगदान	डॉ. सोमवीर आर्य
25/04/2022	2:30-3:30	फंडामेंटल्स ऑफ़ योग -I	सुश्री कविता बख्शी
26/04/2022	2:30-3:30	फंडामेंटल्स ऑफ़ योग -II	श्री सत्यम तिवारी
27/04/2022	3:00-4:00	ब्रीफ सर्वे ऑफ़ योग ट्रेडिशनस-I	श्री सत्यम तिवारी
28/04/2022	3:00-4:00	विभिन्न रोगों में योग की महत्ता- I	डॉ. अजय शास्त्री
29/04/2022	2:00-3:00	सामाजिक समरसता में योग का योगदान	डॉ. सोमवीर आर्य

व्यास उच्च शिक्षा चैनल पर योग पर आधारित कार्यक्रमों की समय-सारणी

दिनांक	समय	विषय
21/04/2022	0600/ 1800	योग: ओरिजिन ऑफ़ योग
22/04/2022	0600/ 1800	योग एंड अस: योग इंट्रोडक्शन
23/04/2022	0600/ 1800	योग: सूर्य नमस्कार
24/04/2022	0600/ 1800	योग: प्राणायाम
25/04/2022	0600/ 1800	योग: आसान आसन- II
26/04/2022	0600/ 1800	योग: योग और हम
27/04/2022	0600/ 1800	योग: योग की उत्पत्ति
28/04/2022	0600/ 1800	योग: षट्कर्म - I
29/04/2022	0600/ 1800	आयुर्वेद एंड योग: वात डिसऑर्डर्स
30/04/2022	0600/ 1800	आयुर्वेद एंड योग: पित्त डिसऑर्डर्स



शैक्षिक संचार संकाय
आई.यू.ए.सी. परिसर, अरुणा आसफ अली मार्ग,
नई दिल्ली- 110067



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2022 के संबंध में जागरूकता फैलाने/ व्यापक प्रचार-प्रसार के लिए
योजनाबद्ध कार्यक्रम

मई, 2022

दिनांक	कार्यकलाप		
01/05/2022	अं.यो.दि., 2022 के लिए योग जागरूकता और संबन्धित कार्यकलापों से जुड़ी नई पोस्ट सी.ई.सी. के सोशल मीडिया के निम्न प्लेटफॉर्म पर साझा की जाएंगी: <ul style="list-style-type: none">• फेसबुक• ट्विटर• इंस्टाग्राम		
14/05/2022	डॉ. सोमवीर आर्य, निदेशक आई.सी.सी.आर. द्वारा निम्न के संबंध में वैज्ञानिक दृष्टिकोण के साथ प्राणायाम सत्र: <ul style="list-style-type: none">• प्राण• प्राण एवं उपप्राण का विभाजन• हमारे शरीर में सभी प्राण का कार्य एवं स्थान• श्वसन एवं परिसंचरण तंत्र के कार्य		
21/05/2022	सी.ई.सी. में योग पर 30 मिनट की फिल्म की प्रस्तुति		
28/05/2022	अं.यो.दि., 2022 की प्रगति की समीक्षा और निगरानी के लिए ई.एम.आर.सी. के निदेशकों के साथ पाक्षिक अवधि पर जूम मीटिंग का आयोजन		
सी.ई.सी. गुरुकुल में लाइव 'योग' लेक्चर सीरीज की समय-सारणी			
दिनांक	समय	लेक्चर का विषय	विशेषज्ञ
02/05/2022	2:30-3:30	ब्रीफ सर्वे ऑफ योग ट्रेडिशनस -II	सुश्री कविता बखशी
03/05/2022	--	अवकाश दिवस	--

04/5/2022	3:00-4:00	ब्रीफ सर्वे ऑफ योग ट्रेडिशनस-III	श्री सत्यम तिवारी
05/5/2022	2:00-3:00	योग प्रार्थना एवं सूक्ष्म व्यायाम की अवधारणा	डॉ. सोमवीर आर्य
06/5/2022	2:00-3:00	आसनों के अभ्यास क्रम का वैज्ञानिक आधार	डॉ. सोमवीर आर्य
09/5/2022	3:00-4:00	ब्रीफ सर्वे ऑफ योग ट्रेडिशनस-IV	सुश्री कविता बखशी
10/5/2022	3:00-4:00	ब्रीफ सर्वे ऑफ योग ट्रेडिशनस-V	सुश्री कविता बखशी
11/5/2022	2:00-3:00	ब्रीफ सर्वे ऑफ योग ट्रेडिशनस-VI	श्री सत्यम तिवारी
12/5/2022	2:00-3:00	प्राणायाम व ध्यान की आवश्यकता व उपयोगिता	डॉ. सोमवीर आर्य
13/05/2022	2:30-3:30	प्राण का परिचय, वर्गीकरण, कार्य एवं उपयोगिता	डॉ. सोमवीर आर्य
16/05/2022	--	अवकाश दिवस	--
17/05/2022	2:00-3:00	ब्रीफ सर्वे ऑफ योग ट्रेडिशनस-VII	सुश्री कविता बखशी
18/05/2022	2:00-3:00	जनरल इंट्रोडक्शन टू हठ योग-I	श्री सत्यम तिवारी
19/05/2022	2:30-3:30	योग दर्शन में वर्णित प्राणायामों का विज्ञान	डॉ. सोमवीर आर्य
20/05/2022	2:30-3:30	साष्टांग योग और कर्म योग में अंतर-I	डॉ. अजय शास्त्री
23/05/2022	2:00-3:00	जनरल इंट्रोडक्शन टू हठ योग-II	श्री सत्यम तिवारी
24/05/2022	2:00-3:00	हठ योग: प्री-रेक्विजिट्स-I	श्री सत्यम तिवारी
25/05/2022	2:30-3:30	साष्टांग योग और कर्म योग में अंतर-II	डॉ. अजय शास्त्री
26/05/2022	2:30-3:30	हठ योग में वर्णित प्राणायामों का विज्ञान	डॉ. सोमवीर आर्य
27/05/2022	3:00-4:00	प्राणायाम का सामान्य या दैनिक अभ्यास	डॉ. सोमवीर आर्य
30/05/2022	2:00-3:00	हठ योग: प्री-रेक्विजिट्स-II	सुश्री कविता बखशी
31/05/2022	2:30-3:30	हठ योग प्रिंसिपल्स-I; योगासन	सुश्री कविता बखशी

व्यास उच्च शिक्षा चैनल पर योग पर आधारित कार्यक्रमों की समय-सारणी

दिनांक	समय	विषय
01/05/2022	0600/ 1800	आयुर्वेद एंड योग: कफ डिसऑर्डर्स
02/05/2022	0600/ 1800	योग: ईज़ी आसन- I
03/05/2022	0600/ 1800	योग द्वारा स्वास्थ्य लाभ - I
04/05/2022	0600/ 1800	योग द्वारा स्वास्थ्य लाभ - II
05/05/2022	0600/ 1800	योग द्वारा स्वास्थ्य लाभ - III
06/05/2022	0600/ 1800	योग द्वारा स्वास्थ्य लाभ - IV
07/05/2022	0600/ 1800	योग द्वारा स्वास्थ्य लाभ - V
08/05/2022	0600/ 1800	ओवरव्यू ऑफ योग एंड मेडिटेशन रिसर्च - I
09/05/2022	0600/ 1800	ओवरव्यू ऑफ योग एंड मेडिटेशन रिसर्च - II
10/05/2022	0600/ 1800	ओवरव्यू ऑफ योग एंड मेडिटेशन रिसर्च - III

11/05/2022	0600/ 1800	हठ योग - I
12/05/2022	0600/ 1800	हठ योग - II
13/05/2022	0600/ 1800	हठ योग - III
14/05/2022	0600/ 1800	हठ योग - IV
15/05/2022	0600/ 1800	हठ योग - V
16/05/2022	0600/ 1800	हठ योग - VI
17/05/2022	0600/ 1800	हठ योग - VII
18/05/2022	0600/ 1800	हठ योग - VIII
19/05/2022	0600/ 1800	हठ योग - IX
20/05/2022	0600/ 1800	द साइन्स ऑफ योग
21/05/2022	0600/ 1800	योग: षट्कर्म - II
22/05/2022	0600/ 1800	योग: ईज़ी आसन - II
23/05/2022	0600/ 1800	योग: ईज़ी आसन - III
24/05/2022	0600/ 1800	योग: ईज़ी आसन - IV
25/05/2022	0600/ 1800	योग: आसान आसन - IV
26/05/2022	0600/ 1800	योग: ऑरिजिन ऑफ योग
27/05/2022	0600/ 1800	योग एंड अस: योग इंट्रोडक्शन
28/05/2022	0600/ 1800	योग: सूर्य नमस्कार
29/05/2022	0600/ 1800	योग: प्राणायाम
30/05/2022	0600/ 1800	योग: आसान आसन - II
31/05/2022	0600/ 1800	योग: योग और हम



शैक्षिक संचार संकाय
आई.यू.ए.सी. परिसर, अरुणा आसफ अली मार्ग,
नई दिल्ली- 110067



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2022 के संबंध में जागरूकता फैलाने/ व्यापक प्रचार-प्रसार के लिए
योजनाबद्ध कार्यक्रम

जून, 2022

दिनांक	कार्यकलाप		
01/06/2022	अं.यो.दि., 2022 के लिए योग जागरूकता और संबन्धित कार्यकलापों से जुड़ी नई पोस्ट सी.ई.सी. के सोशल मीडिया के निम्न प्लेटफॉर्म पर साझा की जाएंगी: <ul style="list-style-type: none">• फेसबुक• ट्विटर• इंस्टाग्राम		
11/06/2022	सी.ई.सी. में योग पर 30 मिनट की फिल्म की प्रस्तुति		
18/06/2022	अं.यो.दि., 2022 की प्रगति की समीक्षा और निगरानी के लिए ई.एम.आर.सी. के निदेशकों के साथ पाक्षिक अवधि पर जूम मीटिंग का आयोजन		
21/06/2022	योग सत्र: <ul style="list-style-type: none">• प्राण• मुद्रा• आसन		
सी.ई.सी. गुरुकुल में लाइव 'योग' लेक्चर सीरीज की समय-सारणी			
दिनांक	समय	लेक्चर का विषय	विशेषज्ञ
01/06/2022	2:30-3:30	आध्यात्मिक उन्नति में योग का महत्व	डॉ. अजय शास्त्री
02/06/2022	3:00-4:00	सूर्य नमस्कार का वैज्ञानिक आधार	डॉ. सोमवीर आर्य
03/06/2022	3:00-4:00	ओ३म् उच्चारण का दार्शनिक आधार	डॉ. सोमवीर आर्य

06/06/2022	2:30-3:30	हठ योग प्रिंसिपल्स-III: मुद्रा- बंध	सुश्री कविता बख्शी
07/06/2022	2:30-3:30	इंट्रोडक्शन टू बेसिक हठ योग टेक्स्ट-I	सुश्री कविता बख्शी
08/06/2022	3:00-4:00	इंट्रोडक्शन टू बेसिक हठ योग टेक्स्ट-II	श्री सत्यम तिवारी
09/06/2022	3:00-4:00	इंट्रोडक्शन टू बेसिक हठ योग टेक्स्ट-III	श्री सत्यम तिवारी
10/06/2022	2:00-3:00	मन व चित्त की प्रसन्नता व एकाग्रता	डॉ. सोमवीर आर्य
14/06/2022	2:30-3:30	इंट्रोडक्शन टू बेसिक हठ योग टेक्स्ट-IV	श्री सत्यम तिवारी
15/06/2022	3:00-4:00	इंट्रोडक्शन टू बेसिक हठ योग टेक्स्ट-V	श्री सत्यम तिवारी
16/06/2022	3:00-4:00	कार्यस्थलों पर योग ब्रेक की उपयोगिता	डॉ. सोमवीर आर्य
17/06/2022	2:00-3:00	व्यक्तिगत उत्कर्ष में योग का महत्व	डॉ. सोमवीर आर्य
20/06/2022	2:30-3:30	रेसिटेशन ऑफ हिम्न्स	सुश्री कविता बख्शी
21/06/2022	3:00-4:00	अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस	श्री सत्यम तिवारी

व्यास उच्च शिक्षा चैनल पर योग पर आधारित कार्यक्रमों की समय-सारणी

01/06/2022	0600/ 1800	योग: योग की उत्पत्ति
02/06/2022	0600/ 1800	योग: षट्कर्म- I
03/06/2022	0600/ 1800	आयुर्वेद एंड योग: वात डिसऑर्डर्स
04/06/2022	0600/ 1800	आयुर्वेद एंड योग: पित्त डिसऑर्डर्स
05/06/2022	0600/ 1800	आयुर्वेद एंड योग: कफ डिसऑर्डर्स
06/06/2022	0600/ 1800	योग: ईज़ी आसन - I
07/06/2022	0600/ 1800	योग द्वारा स्वास्थ्य लाभ - I
08/06/2022	0600/ 1800	योग द्वारा स्वास्थ्य लाभ - II
09/06/2022	0600/ 1800	योग द्वारा स्वास्थ्य लाभ - III
10/06/2022	0600/ 1800	योग द्वारा स्वास्थ्य लाभ - IV
11/06/2022	0600/ 1800	योग द्वारा स्वास्थ्य लाभ - V
12/06/2022	0600/ 1800	ओवरव्यू ऑफ योग एंड मेडिटेशन रिसर्च - I
13/06/2022	0600/ 1800	ओवरव्यू ऑफ योग एंड मेडिटेशन रिसर्च - II
14/06/2022	0600/ 1800	ओवरव्यू ऑफ योग एंड मेडिटेशन रिसर्च - III
15/06/2022	0600/ 1800	हठ योग - I
16/06/2022	0600/ 1800	हठ योग - II
17/06/2022	0600/ 1800	हठ योग - III
18/06/2022	0600/ 1800	हठ योग - IV
19/06/2022	0600/ 1800	हठ योग - V
20/06/2022	0600/ 1800	हठ योग - VI
21/06/2022	0600/ 1800	हठ योग - VII