



साहित्य अकादेमी
Sahitya Akademi

साअ.50/ 205

04 अप्रैल 2019

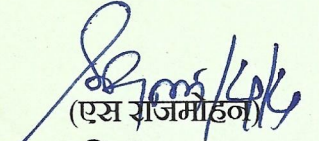
परिपत्र

विषय: गाँधी स्मारक प्राकृतिक चिकित्सा समिति, नई दिल्ली के परीक्षार्थियों द्वारा योग प्रशिक्षण के संदर्भ में

उपर्युक्त के संदर्भ में अकादेमी द्वारा निम्न तिथियों पर योग कार्यशाला का आयोजन किया जा रहा है:

| क्र.सं. | दिनांक | दिन | समय |
|---------|----------------------------------|-----|-------------------------|
| 1 | 08 अप्रैल 2019 से 12 अप्रैल 2019 | 5 | 09 बजे से 10 बजे प्रातः |
| 2 | 15 अप्रैल 2019 से 16 अप्रैल 2019 | 2 | |
| 3 | 24 अप्रैल 2019 से 26 अप्रैल 2019 | 3 | |

समस्त कर्मचारियों/अधिकारियों से अनुरोध है कि उपर्युक्त योग प्रशिक्षण कार्यशाला में समयानुसार सम्मिलित होकर लाभ उठायें।


(एस राजमोहन)
उपसचिव (प्रशासन)

मुख्य कार्यालय सूचना पट | भू-तल/द्वितीय तल/तृतीय तल/विक्रय विभाग



साहित्य अकादेमी
Sahitya Akademi

सा.अ./50/205

4 अप्रैल, 2019

गाँधी स्मारक प्राकृतिक चिकित्सा समिति, राजघाट, नई दिल्ली द्वारा
योग व प्राकृतिक चिकित्सा प्रशिक्षण शिविर का ब्यौरा

| | | |
|-----|----------------------------------|----------------|
| 1. | उद्घाटन एवं सूक्ष्म योग क्रियाएँ | 08 अप्रैल 2019 |
| 2. | योग क्रियाएँ एवं प्राणायाम | 09 अप्रैल 2019 |
| 3. | योग निद्रा | 10 अप्रैल 2019 |
| 4. | योग द्वारा निदान | 11 अप्रैल 2019 |
| 5. | योग द्वारा लचीलापन | 12 अप्रैल 2019 |
| 6. | सूर्य नमस्कार | 15 अप्रैल 2019 |
| 7. | योग और ध्यान | 16 अप्रैल 2019 |
| 8. | योग द्वारा शक्ति | 24 अप्रैल 2019 |
| 9. | खान-पान एवं एक्यूप्रेशर | 25 अप्रैल 2019 |
| 10. | कार्यालय में योग क्रियाएँ | 26 अप्रैल 2019 |

