

બેન્દ ખોરા દિવસ

પ્રાથમિક શાળા

૨૧ જૂન ૨૦૧૬

અઃ

જિઃ



સામંજસ્ય એવં શાન્તિ કે લિએ યોગ

યોગમાં ભાગ લેનાર વિદ્યાર્થીઓની યાદી

શાખા:

૪૨૫

୧୮

समयः

યોગમાં ભાગ લેનાર વિદ્યાર્થીઓની યાદી

શાખા:

૪૦૨

૨૪

समयः

યોગમાં ભાગ લેનાર વિદ્યાર્થીઓની યાદી

શાળા:

धोरणः

୧୮

समयः

યોગમાં ભાગ લેનાર ગ્રામજનો અને અન્ય વ્યક્તિઓની યાદી

୧୮

(પરષો)

स्थगः

समयः

યોગમાં ભાગ લેનાર ગ્રામજનો અને અન્ય વ્યક્તિઓની યાદી

શાખા:

(સ્ત્રીઓ)

स्थगः

समयः

યોગમાં ભાગ લેનાર શિક્ષકોની યાદી

શાખા:

२७८

समयः

યોગમાં ભાગ લેનાર વિદ્યાર્થી / શિક્ષકો અને ગ્રામજનોની સંખ્યા

દર્શાવતું પત્રક

શાળા:

સ્થળ:

સમય:

	વિદ્યાર્થીઓ			શિક્ષકો			ગ્રામજનો			કુલ ભાગ લેનાર			
	કુમાર	કન્યા	કુલ	પુરુષ	સ્ત્રી	કુલ	પુરુષ	સ્ત્રી	કુલ	પુરુષ	સ્ત્રી	કુલ	

બ્રહ્મ યોગ દિવસ

ઠર્યાફલ

૧. પ્રાર્થના (૨ મિનિટ)

ॐ સંગચ્છદ્ધં સંવદ્ધં s. vaemnais j antam\

dva wag. y4a pU^{RS}Gj anana] pas te |

અર્થ : આપણે એક સાથે ચાલીએ, એક સાથે ભોલીએ, આપણું મન એક બને.

પ્રાચીન સમયના દેવતાઓનું આવું આચરણ હતું એટલે તેઓ વંદનીય છે.

૨. સૂક્ષ્માઙ્કિયા (૩ મિનિટ)

- ગરદનનનું પરિભ્રમણ
- ખભાનું પરિભ્રમણ
- કંડાનું પરિભ્રમણ
- કમરની સૂક્ષ્માઙ્કિયા
- ઘૂંઠણની સૂક્ષ્માઙ્કિયા

૩. યોગાસન (૧૫ મિનિટ)

- | | |
|------------------|---------------|
| – તાડાસન | – વંકાસન |
| – વૃક્ષાસન | – ભૂજુંગાસન |
| – પાદહસ્તાસન | – શલભાસન |
| – અર્ધચક્કાસન | – મકરાસન |
| – ત્રિકોણાસન | – સેતુબંધાસન |
| – ભદ્રાસન | – પવનમુક્તાસન |
| – અર્ધ ઉષ્ટ્રાસન | – શવાસન |
| – શશાંકાસન | |

૪. કપાલભાતી (૨ મિનિટ)

૧૦ – ૨૦ સ્ટોક – ૩ વાર

૫. પ્રાણાયામ (૫ મિનિટ)

નાડી શોધન / અનુલોમવિલોમ (૫ રાઉન્ડ)

ભામરી પ્રાણાયામ (૫ રાઉન્ડ)

૬. ધ્યાન (૬ મિનિટ)

(ધ્યાનાત્મક આસન કોઈપણ મુદ્રા સાથે કરવું.)



નમસ્કાર મુદ્રા



શાન મુદ્રા



વિતરાગ મુદ્રા



પ્રાણ મુદ્રા



શંખ મુદ્રા



પૂર્ણચંદ્ર મુદ્રા

શંકલ્પ પત્ર

‘હું મારા મનને હંમેશાં સંતુલિત રાખીશ, તેમાં જ મારો આત્મવિકાસ સમાયેલો છે. હું કટિબદ્ધ છું. મારી જાતને સ્વસ્થ, શાંત, આનંદી અને પ્રિય મનુષ્ય બનાવવા માટે મારા બધાં જ કર્મો દ્વારા હું મારી આસપાસ શાંત અને પ્રિય વાતાવરણ ઉત્પન્ન કરવાનો પ્રયત્ન કરીશ. હું મારી વર્તમાન મર્યાદાઓને ઓળંગી સંપૂર્ણ વિશ્વને મારું જાણીશ. હું દરેક જીવને સમાન ગણીશ. હું દરેકની એકતા પ્રાર્થું છું.’

શાંતિપાઠ

ॐ સર્વે ભવન्तુ સુખિનઃ, સર્વે સન્તુ નિરામયાઃ।

S vBw³ai` pXyNtu ma k i&dः waGwv‡॥

ॐ શાન્તઃ શાન્તઃ શાન્તિ ॥

ખોરા દિવસની અહેવાલ

