

વિશ્વ યોગ દિવસ

પ્રાથમિક શાળા

૨૧ જૂન ૨૦૧૭

ભા:

જિ:



સામંજસ્ય એવં શાન્તિ કે લિઅ યોગ

યોગમાં ભાગ લેનાર વિદ્યાર્થીઓની યાદી

ឧទាហរណ៍:

ધોરણ:

રૂચળ:

સમય:

[illegible]

યોગમાં ભાગ લેનાર વિદ્યાર્થીઓની યાદી

ឧទាហរណ៍៖

ધોરણ:

स्थगः

સમય:

[illegible]

યોગમાં ભાગ લેનાર વિદ્યાર્થીઓની યાદી

ឧបសគ្គ:

ધોરણ:

स्थगः

સમય:

[illegible]

યોગમાં ભાગ લેનાર ગ્રામજનો અને અન્ય વ્યક્તિઓની યાદી

ឧទាហរណ៍៖

(પુરુષો)

સ્થળ:

સમય:

[illegible]

યોગમાં ભાગ લેનાર ગ્રામજનો અને અન્ય વ્યક્તિઓની યાદી

ឧទាហរណ៍៖

(સ્ત્રીઓ)

स्थगः

સમય:

[illegible]

યોગમાં ભાગ લેનાર શિક્ષકોની યાદી

ឧទាហរណ៍៖

स्थगः

સમય:

[illegible]

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	

વિશ્વ યોગ દિવસ

કાર્યક્રમ

૧. પ્રાર્થના (૨ મિનિટ)

ૐ સંગચ્છદ્ધં સંવદધ્વં s. vaemnais j antam\

dha wag. y4a pURSGj anana]paste |

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

પ્રાચીન સમયના દેવતાઓનું આવું આચરણ હતું એટલે તેઓ વંદનીય છે.

૨. સૂક્ષ્મક્રિયા (૩ મિનિટ)

- ગરદનનું પરિભ્રમણ
- ખભાનું પરિભ્રમણ
- કાંડાનું પરિભ્રમણ
- કમરની સૂક્ષ્મક્રિયા
- ઘૂંટણની સૂક્ષ્મક્રિયા

૩. યોગાસન (૧૫ મિનિટ)

- | | |
|------------------|---------------|
| — તાડાસન | — વક્રાસન |
| — વૃક્ષાસન | — ભૂજંગાસન |
| — પાદહસ્તાસન | — શલભાસન |
| — અર્ધચક્રાસન | — મકરાસન |
| — ત્રિકોણાસન | — સેતુબંધાસન |
| — ભદ્રાસન | — પવનમુક્તાસન |
| — અર્ધ ઉષ્ટ્રાસન | — શવાસન |
| — શશાંકાસન | |

૪. કપાલભાતી (૨ મિનિટ)

૧૦ – ૨૦ સ્ટોક – ૩ વાર

પ. પ્રાણાયામ (૫ મિનિટ)

નાડી શોધન / અનુલોમવિલોમ (૫ રાઉન્ડ)

ભ્રામરી પ્રાણાયામ (૫ રાઉન્ડ)

૬. ધ્યાન (૬ મિનિટ)

(ધ્યાનાત્મક આસન કોઈપણ મુદ્રા સાથે કરવું.)



નમસ્કાર મુદ્રા



જ્ઞાન મુદ્રા



વીતરાગ મુદ્રા



પ્રાણ મુદ્રા



શંખ મુદ્રા



પૃથ્વી મુદ્રા

સંકલ્પ 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 પ્રાર્થુ છું.’

શાંતિપાઠ

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।

svRw³ai` pXyNtµ ma ki&duqwa6wvæ\

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

યોગ દિવસનો અહેવાલ

યોગ દિવસનો અહેવાલ