

Yoga Fest on

# YOGA FOR STUDENTS

25<sup>th</sup> to 26<sup>th</sup> May, 2017



**Organize by**

Department of Human Consciousness & Yogic Science

Gurukul Kangri Vishwavidyalaya, Haridwar

# योग उत्सव

## विद्यार्थियों के लिए योग

योग विभाग द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर विद्यार्थियों में योग के प्रति जागरूकता के लिए योग उत्सव का आयोजन किया जा रहा है। विद्यार्थियों के समग्र विकास में योग का महत्वपूर्ण भूमिका है। इस योग उत्सव में विद्यार्थियों से सम्बन्धित विषयों पर सार्थक चिंतन किया जाएगा। इस कार्यक्रम में विशिष्ट व्याख्यान, वाद-विवाद प्रतियोगिता, योग प्रदर्शन, विद्यार्थियों की व्यक्तिगत समस्याओं हेतु परामर्श, अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर किया जाने वाला योग प्रोटोकॉल का अभ्यास कराया जाएगा।

**नोट:** इस कार्यक्रम में सभी संकायों एवं विभागों के विद्यार्थी प्रतिभाग कर सकते हैं।

पूर्व पंजियन कराना आवश्यक है।

### **Program schedule: 1<sup>st</sup> Day**

**Inauguration: 10.00 to 11.00 AM at the Yoga Bhavan**

**Department of Human Consciousness & Yogic Science**

**Special Lecture: Yogic Solution for Youth problems**

**11.00 to 12.30 PM**

**Debate competition: Yoga for Holistic development of Youths**

**01.00 to 02.30 PM**

**I DY, Yoga protocol Exercise: 02.30 to 04.30 PM**

### **Program schedule: 2<sup>nd</sup> Day**

**Special Lecture: Yogic Management of exam stress and anxiety**

**10.00 AM to 11.30 AM at the Yoga Bhavan**

**Yoga Demonstration: Yoga demonstration by the departmental students**

**11.30 AM to 01.00 AM at the Yoga Bhavan**

**Valedictory Session: 01.00 to 02.00 PM**