

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर
साप्ताहिक योग शिविर एवं शिक्षक कार्यशाला

15 से 21 जून 2018
श्री गोरखनाथ मन्दिर, गोरखपुर

15—जून

पूर्वाह्न 10:30—12:30

उद्घाटन समारोह

अध्यक्षता —
विशिष्ट अतिथि —
संचालन/प्रस्ताविकी —

दोपहर 01.00

भोजन एवं विश्राम

अपराह्न 3:30—5:00

सैद्धान्तिक सत्र

विषय — योग एवं स्वास्थ्य
अध्यक्षता — महन्त शिवनाथ जी
मुख्य वक्ता — प्रो० द्वारिकानाथ
संचालन/प्रस्ताविकी— डॉ० अरविन्द चतुर्वेदी

सायं 5:00—6:00

अल्पाहार

सायं 6:00—8:00

योगाभ्यास एवं ध्यान की क्रिया

रात्रि 8:00—9:00

भोजन

रात्रि 9:00—10:00

समूहचर्चा—दिनचर्चा एवं दिन में सम्पन्न व्याख्यान पर

16—जून

प्रातः 04:30

जागरण

प्रातः 5:00—6:00

यौगिक षटकर्म

प्रातः 6:00—8:00

योग / प्राणायाम

प्रातः 8:30

अल्पाहार

पूर्वाह्न 10.00—11:00

योग पर व्याख्यान :

विषय — योग का मनोविज्ञान
अध्यक्षता — महन्त शिवनाथ जी
मुख्य वक्ता — प्रो० डी०एन०यादव
संचालन/प्रस्ताविकी — डॉ० ब्रिजेश मणि मिश्रा

अपराह्न 1:00—3:00

भोजन एवं विश्राम

अपराह्न 3.00—5.00

शैक्षिक सत्र

विषय — अपनी संस्था : साध्य, साधना और संकल्प
अध्यक्षता — प्रो० उदय प्रताप सिंह
संचालन/प्रस्ताविकी— डॉ० प्रदीप कुमार राव
संस्था — सभी स्ववित्तपोषित महाविद्यालय
एवं गुरु श्री गोरक्षनाथ कालेज आफ
नर्सिंग

सायं 5.00—5.30

अल्पाहार

सायं 6:00—8:00

योगाभ्यास एवं ध्यान की क्रिया

रात्रि 8:00—9:00

भोजन

रात्रि 9:00—10:00

सामूहिक चर्चा

17—जून

प्रातः 04:30
 प्रातः 5:00—6:00
 प्रातः 6:00—8:00
 प्रातः 8:30
 प्रातः 10:00—11:00

जागरण
 यौगिक षट्कर्म
 योग / प्राणायाम
 अल्पाहार
 योग पर व्याख्यान :

विषय – प्राणायाम
 अध्यक्षता – महन्त शिवनाथ जी
 मुख्य वक्ता – श्री हरि नारायणधर दूबे
 संचालन/प्रस्ताविकी – डॉ० अभिषेक पाण्डेय

अपराह्न 1:00—3:00
 अपराह्न 3.00—5.00

भोजन एवं विश्राम
 शैक्षिक सत्र

विषय – अपनी संस्था : साध्य, साधना और संकल्प
 अध्यक्षता – प्रो० उदय प्रताप सिंह
 संचालन/प्रस्ताविकी— डॉ० प्रदीप कुमार राव
 संस्था – सभी अनुदानित इण्टर कालेज

सायं 5.00—5.30
 सायं 6:00—8:00
 रात्रि 8:00—9:00
 रात्रि 9:00—10:00

अल्पाहार
 योगाभ्यास एवं ध्यान की क्रिया
 भोजन
 सामूहिक चर्चा

18—जून

प्रातः 04:30
 प्रातः 5:00—6:00
 प्रातः 6:00—8:00
 प्रातः 8:30
 प्रातः 10:00—11:00

जागरण
 यौगिक षट्कर्म
 योग / प्राणायाम
 अल्पाहार
 योग पर व्याख्यान :

विषय – मुद्रा एवं बन्ध
 अध्यक्षता – महन्त शिवनाथ जी
 मुख्य वक्ता – डॉ. जयन्तनाथ
 संचालन/प्रस्ताविकी – डॉ० रोहित कुमार मिश्र

अपराह्न 1:00—3:00
 अपराह्न 3.30—5.00

भोजन एवं विश्राम
 शैक्षिक सत्र

विषय – अपनी संस्था : साध्य, साधना और संकल्प
 अध्यक्षता – प्रो० उदय प्रताप सिंह
 संचालन/प्रस्ताविकी— डॉ० प्रदीप कुमार राव
 संस्था – सभी गैर अनुदानित इण्टर कालेज

सायं 5.00—5.30
 सायं 6:00—8:00
 रात्रि 8:00—9:00
 रात्रि 9:00—10:00

अल्पाहार
 योगाभ्यास एवं ध्यान की क्रिया
 भोजन
 सामूहिक चर्चा

19—जून

प्रातः 04:30
 प्रातः 5:00—6:00
 प्रातः 6:00—8:00
 प्रातः 8:30
 प्रातः 10:00—12:00

जागरण
 यौगिक षटकर्म
 योग / प्राणायाम
 अल्पाहार
 योग पर व्याख्यान :

विषय — योग एवं महायोगी गोरखनाथ
 अध्यक्षता — महन्त शिवनाथ जी
 मुख्य वक्ता — डॉ दीनानाथ राय
 वक्ता — प्रो० रविशंकर सिंह
 संचालन/प्रस्ताविकी — डॉ० प्रांगेश मिश्र

अपराह्न 1:00—3:00
 अपराह्न 3.00—5.00

भोजन एवं विश्राम
 शैक्षिक सत्र

विषय — अपनी संस्था : साध्य, साधना और संकल्प
 अध्यक्षता — प्रो० उदय प्रताप सिंह
 संचालन/प्रस्ताविकी— डॉ० प्रदीप कुमार राव
 संस्था — दिग्विजयनाथ पी०जी०कालेज

सायं 5.00—5.30
 सायं 6.00—8.00
 रात्रि 8:00—9:00
 रात्रि 9:00—10:00

अल्पाहार
 योगाभ्यास एवं ध्यान क्रिया
 भोजन
 सामूहिक चर्चा

20—जून

प्रातः 04:30
 प्रातः 5:00—6:00
 प्रातः 6:00—8:00
 प्रातः 8:30
 प्रातः 10:00—11:00

जागरण
 यौगिक षटकर्म
 योग / प्राणायाम
 अल्पाहार
 योग पर व्याख्यान

विषय — अजपाजप
 अध्यक्षता — महन्त शिवनाथ जी
 मुख्य वक्ता — डॉ० दीनानाथ राय
 वक्ता — डॉ० राजशेखर यादव
 संचालन/प्रस्ताविकी — डॉ० गिरीश चन्द्र पाठक

अपराह्न 1:00—3:00
 अपराह्न 3.00—5.00

भोजन एवं विश्राम
 शैक्षिक सत्र

विषय — अपनी संस्था : साध्य, साधना और संकल्प
 अध्यक्षता — प्रो० उदय प्रताप सिंह
 संचालन/प्रस्ताविकी— डॉ० प्रदीप कुमार राव
 संस्था — महायोगी गोरखनाथ कृषि विज्ञान केन्द्र

सायं 5.00—5.30
 सायं 6.00—8.00
 रात्रि 8:00—9:00
 रात्रि 9:00—10:00

अल्पाहार
 योगाभ्यास एवं ध्यान क्रिया
 भोजन
 सामूहिक चर्चा

21—जून

प्रातः 4:30
 प्रातः 5.30—8.00
 प्रातः 8.00

जागरण
 अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगासन की क्रिया के साथ योग शिविर का समारोप
 अल्पाहार