



राष्ट्र सेविका समिति

योग शिविर 2020

आत्मीय सेविका भगिनी,

आशा है आप सब सकुशल होंगे।

हम सभी को ज्ञात है कि 21 जून यह विश्व योग दिवस के नाते मनाया जाता है। इस के उपलक्ष में, 21 जून से 7 दिन पूर्व 14 जून से 20 जून तक सात दिवसीय योग शिविर का आयोजन सभी प्रांतों में करना है।

यह योग शिविर सेविकाओं ने अपने घर, गली, मोहल्ले, अपार्टमेंट्स शाखा परिसर में लेना है। कोरोनावायरस के कारण सोशल डिस्टेंसिंग का ध्यान रखते हुए एक स्थान पर सहभागी संख्या कम हो, परंतु अधिकाधिक स्थानों पर आयोजन करना है।

अपने प्रांत में किसी नगर, जिला विभाग में एक ही समय में योग शिविर हो सकता है तो अवश्य प्रयास करें।

- समय - प्रातः 5:00 से 8:00 के समयावधि में अपने प्रांत के सुविधा अनुसार 40 मिनट का योग शिविर लेना है।
- 14 जून - उद्घाटन सत्र विडियो संदेश के माध्यम से होगा।
- 18 जून - व्याधि निवारण की दृष्टि से योग यह विशेष सत्र होगा।
- 20 जून - समापन सत्र - स्थानिय नियोजन के साथ करना है।
- 21 जून - भारत सरकार द्वारा निश्चित किए गए समय पर पूरे देश के साथ समरस होकर विश्व योग दिवस मनायेंगे।

मनीषा संत

अखिल भारतीय शारीरिक प्रमुख