



अन्तर्राष्ट्रीय
**योग
दिवस**
21 जून, 2022
(मंगलवार)

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम

दिनांक: 21 जून, 2022 | समय: प्रातः 6.30 बजे
स्थान: परमार्थ निकेतन आश्रम, ऋषिकेश, उत्तराखण्ड

मुख्य अतिथि

पुष्कर सिंह धामी
मुख्यमंत्री, उत्तराखण्ड

योग गुरु

स्वामी चिदानन्द सरस्वती परमार्थ निकेतन आश्रम, ऋषिकेश

योग हमें स्वस्थ रखने के साथ-साथ जीवन में सन्तुलन बनाये रखने के लिए भी प्रेरित करता है। योग न केवल मनुष्य की मानसिक व शारीरिक शक्ति में वृद्धि करता है बल्कि आध्यात्मिक ऊर्जा को भी बढ़ाता है। यदि शरीर व मन स्वस्थ नहीं है तो जीवन में किसी भी लक्ष्य को पाना असम्भव है। योग करने से मन और शरीर दोनों स्वस्थ होते हैं।

आइये, हम सब मिलकर अपनी दिनचर्या में प्रतिदिन योग को सम्मिलित करें और नियमपूर्वक योग करने का विकल्प रहित संकल्प लें जिससे एक स्वस्थ राज्य तथा एक स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण हो सकें।

पुष्कर सिंह धामी
मुख्यमंत्री, उत्तराखण्ड



राज्यस्तरीय मुख्य कार्यक्रम के अतिरिक्त जनपदों में भी 75 चयनित स्थलों पर 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का कार्यक्रम आयोजित किया जायेगा। जिनका विवरण आप QR Code स्कैन करके प्राप्त कर सकते हैं।



इस QR Code को स्कैन करके आप अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम का सीधा प्रसारण देख सकते हैं।