



शिक्षण प्रसारक संस्था खानापूर
श्री. संपतराव माने महाविद्यालय खानापूर
ता. खानापूर, जि. सांगली, महाराष्ट्र



व

IQAC
आयोजित

आंतरराष्ट्रीय योग दिवस

21 जून 2020



At Home



- आसनांची माहिती पाहून आपणास घरात किंवा घराच्या परिसरात योगासने करायची आहेत.
- खाली दिलेल्या आसनातील आपणास आवडणा-या व आपणास करता येतील अशा आसनाची निवड करावी.
- निवड केलेल्या कोणतेही तीन आसने करत असतानाचे फोटो किंवा व्हिडीओ मोबाईल वर रेकॉर्ड करायचा आहे आणि दिलेल्या गुगल फार्मच्या लिंकवर क्लिक करून अपलोड करायचा आहे.
- सदरील फार्म भरल्यानंतर तुम्हाला महाविद्यालयाकडून तुमच्या मेलवरती "21 जून 2020 आंतरराष्ट्रीय योग दिन" उपक्रम पूर्ण केल्याचे सर्टिफिकेट पाठवण्या त येईल.
- हा उपक्रम सर्व वयोगटातील मुले / पुरुष व मुली / महिलांसाठी आहे.

फॉर्म भरताना पुढील काळजी घ्यावी.

- गुगल फॉर्म वरती तुमचे नाव व इ-मेल आयडी व्यवस्थित भरावा. त्यामुळे प्रमाणपत्रावर नाव तुमचे नाव बरोबर येईल व प्रमाणपत्र तुमच्या इ-मेल वरती पाठविले जाईल.
- हा गुगल फॉर्म दिनांक 21 जून सकाळी 8 वाजता भरावा.
- गुगल फॉर्म लिंक – <https://forms.gle/ahRnnyMt44HAVnkc7>

Join with us :-

College Web Id – www.smkhanapur.org



E-mail – smk2009@gmail.com



Telegram – <https://t.me/smkhanapur>



प्रा. चंद्रकांत बंडेवार
प्रा. सुभाष मोरे
समन्वयक राष्ट्रीय सेवा योजना
7709112911 9834849365

प्रा. डॉ. दशरथ देशिंगे
IQAC- Co-Ordinator &
संचालक शारीरिक शिक्षण व खेळ
9730140108

प्रा. डॉ. अर्जुन येरगे
प्रभारी प्राचार्य
9637462647



International Yoga day protocol



21st June, Ayush Ministry,
Government of India



Prayer



Neck Stretching



Shoulder Stretching



Shoulder Rotation



Trunk Twisting



Knee Movement



Tadasana



Vrikshasana



Pada-hastasana



Ardh-Chakrasana



Trikonasana



Dandasana



Bhadrasana



Vajrasana



Ardh-ushtrasana



Ushtrasana



Shashankasana



Uttana-Mandukasana



Vakrasana



Makrasana



Bhujangasana



Shalabhasana



Setubandhasana



Uttanpadasana



Ardh-halasan



Pavan-Mukt-Asana



Shavasana



Kapalbhāti



Nadishodhana



Sitali Pranayam



Bhramari Pranayam



Dhyana



Government of India
Ministry of AYUSH



Download our app: Yoga Locator 2020 on Google Play Store

Dear friend,

Greetings from the Ministry of AYUSH, Government of India. The International Day of Yoga (IDY) - 2020 is just around the corner and we want to see you there at the event with your family, doing Yoga. We request you and your family to mark your participation by filling in the details in the form: <https://forms.gle/Kj7oAjbejSasvDPLA>.

Don't forget to **join us with your family and thousands of others tomorrow i.e., 21st June 2020 from your respective homes for doing a 45- minute long Common Yoga Protocol (CYP) drill at 7.00 AM.** In fact you can join us for an introductory session at 6.15 AM on Doordarshan, which will then go on to provide live demonstration of CYP. It is specially designed to be easily adoptable by majority of the people irrespective of age and gender, and can be learnt through simple training sessions, even through online classes (individuals facing health issues are advised to consult a physician before taking up Yoga practice). **The official hashtag for this year is #IdoYogaAtHome and we request you to use it on social media.**

We are excited to see you at the event. Prepare yourself and be there to do Yoga with the world. See you at 6:15 AM on 21st June 2020.

Warm regards,

PN Ranjit Kumar, Joint Secretary, Ministry of AYUSH

https://main.ayush.gov.in/	https://yoga.ayush.gov.in/yoga/	https://www.facebook.com/moayush/
https://twitter.com/moayush	https://www.instagram.com/ministryofayush/?hl=en	https://www.youtube.com/c/MinistryofAYUSHofficial
http://www.yogamdny.nic.in/	http://ccryn.gov.in/	http://punenin.org/index.htm
https://www.youtube.com/watch?v=K-GJh9GeOxE	https://www.youtube.com/watch?v=w-gjZ_LyNLRw	

Share it on Social Media



Forward it to a

Friend

This message was sent to [smkdc2009\[at\]gmail\[dot\]com](mailto:smkdc2009@gmail.com) from **Ministry of AYUSH**