



# योजना तथा वास्तुकला विद्यालय, नई दिल्ली

(संसद के अधिनियम के तहत राष्ट्रीय महत्व का संस्थान,  
शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार)

## School of Planning and Architecture, New Delhi

(An Institution of National Importance under an Act of Parliament,  
Ministry of Education, Government of India)



(शारीरिक शिक्षा एवं खेल विभाग)

संदर्भ: एसपीए/खेल/योग/2023

दिनांक: 30.05.2023

### सूचना / Notice

विषय: अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2023 से संबंधित।

Subject: Regarding International Yoga Day 2023.

जैसा कि आप सभी को विधित है कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस विश्व भर में ज्यादा से ज्यादा भागीदारी के साथ बनाया जाता है। आज संपूर्ण विश्व योग के अनगिनत फायदों से परिचित है। योग मनुष्य को निरोगी तो रखता ही है साथ ही यह चुस्त भी रखता है।

As you all are aware that International Day of Yoga is celebrated with maximum participation across the world. Today the whole world is aware of the innumerable benefits of yoga. Yoga not only keeps a person healthy but also keeps him fit.

संस्थान के सभी विद्यार्थी, शिक्षकगण, अधिकारी एवं कर्मचारी से अनुरोध है वह भी अपने जीवन में योग का निरंतर अभ्यास करें और दूसरों को भी प्रेरित करें। सभी कार्मिक स्वयं एवं अपने परिवार सहित योग करें।

All the students, teachers, officers and employees of the institute are requested to practice yoga continuously in their lives and inspire others as well. All the employees of the institute should do yoga along with themselves and their families.

योग से संबंधित पुस्तक, वीडियो, शपथ एवं आई-टी टूल्स की सीधी लिंक पृष्ठ क्रमांक 2 पर दर्शित की जा रही है। जिससे सुगमता के साथ आप इन्हें प्राप्त कर उपयोग कर सकें।

A direct link to books, videos, pledges and IT-tools related to Yoga is described on page 2. So that you can easily get and use them.

डॉ. भारती वत्स  
खेल अधिकारी

1. योग के लिए अपने जीवन में धारण करने हेतु डिजीटल शपथ हेतु लिंक इस प्रकार है:-  
The link for digital Pledge to take for yoga in your life is as follows:-

<https://yoga.ayush.gov.in/>

2. योग की महत्ता एवं अनगिनत लाभ के लिए समझते हुए परिवार सहित घर पर निरंतर योग अभ्यास अवश्य करें और इसे जीवन में धारण करें। कॉमन योग प्रोटोकॉल अभ्यास हेतु वीडियो एवं पुस्तिका लिंक इस प्रकार है:-

Realizing the importance of yoga and its countless benefits, you must practice yoga continuously at home with your family and imbibe it in your life. Video and booklet link for Common Yoga Protocol practice is as follows:-

हिन्दी पुस्तिका : <https://yoga.ayush.gov.in/public/assets/front/pdf/CYPHindiLeaflet.pdf>

English Booklet : <https://yoga.ayush.gov.in/public/assets/front/pdf/CYPEnglishLeaflet.pdf>

वीडियो / Video : <https://www.youtube.com/watch?v=h1OxpsDKpHM>

विस्तृत योग पुस्तिका (हिन्दी) : <https://yoga.ayush.gov.in/public/assets/front/pdf/cyp-hindi-2022.pdf>

Detailed Yoga Book (English) : <https://yoga.ayush.gov.in/public/assets/front/pdf/cyp-english-2022.pdf>

3. योग से संबंधित सभी जानकारी एक स्थान पर पाने हेतु आईटी-टूल्स लिंक इस प्रकार है।  
IT-Tools link to get all the information related to Yoga at one place is as follows:-

<https://yoga.ayush.gov.in/IDY-IT-Assets/>

4. प्रायः देखा गया है कि योग से संबंधित कुछ शब्द का अर्थ व्यक्ति के लिए समझ में नहीं आता है। अतः इसके लिए आयुष मंत्रालय द्वारा एक शब्दकोष तैयार किया है जिसकी लिंक इस प्रकार है:-

It is often seen that the meaning of some words related to yoga is not understood by the person. Therefore, for this, a dictionary has been prepared by the Ministry of AYUSH, link is as follows: -

<https://yoga.ayush.gov.in/dictionary>

5. MDNIY, NIN एवं CCRYN संस्थान द्वारा बेहतर योग अभ्यास के लिए वीडियो जारी की है। परिवार सहित योग अभ्यास हेतु यह वीडियो लिंक इस प्रकार है:-

Videos have been released by MDNIY, NIN and CCRYN Institute for better yoga practice. This video link for yoga practice with family is as follows:-

<http://yogamdniy.nic.in/videos.aspx>

6. आयुष मंत्रालय द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हेतु एक हेण्डबुक का प्रकाशन किया गया है, जिसके अंतर्गत योग की आवश्यकता, व्याख्यान एवं अभ्यास संबंधित जानकारी प्रदान की गई है। इसको प्राप्त करने हेतु लिंक इस प्रकार है:-

A handbook has been published by the Ministry of AYUSH for the International Day of Yoga, under which information related to the necessity, lectures and practices of yoga has been provided. The link to get it is as follows:-

[https://yoga.ayush.gov.in/public/assets/IDY\\_ebook.pdf](https://yoga.ayush.gov.in/public/assets/IDY_ebook.pdf)