

(1)

ॐ

!! श्री गोरक्षनाथो विजयते !!
अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर
साप्ताहिक योग शिविर एवं शैक्षिक कार्यशाला

15 से 21 जून 2019

:: आयोजक ::

महायोगी गुरु गोरक्षनाथ योग संस्थान
श्री गोरखनाथ मन्दिर, गोरखपुर

महायोगी गोरखनाथ जी का फोटो

मुख्य संरक्षक

गोरक्षपीठाधीश्वर महन्त योगी आदित्यनाथ जी महाराज
माननीय मुख्यमंत्री, उत्तर प्रदेश शासन

शिविर प्रभारी : योगाचार्य डॉ० चन्द्रजीत यादव
मो० नं० – 9335001373

(2)

15 जून, 2019

पूर्वाह्न 10:30–12:30

दोपहर 01.00

अपराह्न 2:00–3:00

उद्घाटन समारोह

भोजन एवं विश्राम

सैद्धान्तिक सत्र

विषय – राष्ट्र निर्माण में योग की उपादेयता

सायं 5:00–6:00

सायं 6:00–8:00

रात्रि 8:00–9:00

रात्रि 9:00–10:00

अल्पाहार

योगाभ्यास एवं ध्यान की क्रिया

भोजन

समूहचर्चा–दिनचर्या एवं दिन में सम्पन्न व्याख्यान पर

16–जून, 2019

प्रातः 04:30

प्रातः 5:00–6:00

प्रातः 6:00–8:00

प्रातः 8:30

पूर्वाह्न 10.00–11:00

जागरण

यौगिक षट्कर्म

योग / प्राणायाम

अल्पाहार

योग पर व्याख्यान :

विषय – योग की प्रासंगिता

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

17 जून, 2019

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

अपराह्न 1:00–3:00

सायं 5.00–5.30

सायं 6:00–8:00

रात्रि 8:00–9:00

रात्रि 9:00–10:00

भोजन एवं विश्राम

अल्पाहार

योगाभ्यास एवं ध्यान की क्रिया

भोजन

सामूहिक चर्चा

(3)

18 जून, 2019

प्रातः 04:30 जागरण
प्रातः 5:00—6:00 यौगिक षटकर्म
प्रातः 6:00—8:00 योग / प्राणायाम
प्रातः 8:30 अल्पाहार
प्रातः 10:00—11:00 योग पर व्याख्यान :

विषय – विज्ञान की दृष्टि में योग

अपराह्न 1:00—3:00 भोजन एवं विश्राम
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

19 जून, 2019

प्रातः 04:30 जागरण
प्रातः 5:00—6:00 यौगिक षटकर्म
प्रातः 6:00—8:00 योग / प्राणायाम
प्रातः 8:30 अल्पाहार
प्रातः 10:00—11:00 योग पर व्याख्यान :

विषय— महायोगी गुरु गोरक्षनाथ जी की
हठयोग की चिकित्सीय उपयोगिता

अपराह्न 1:00—3:00 भोजन एवं विश्राम
सायं 5.00—5.30 अल्पाहार
सायं 6.00—8.00 योगाभ्यास एवं ध्यान क्रिया
रात्रि 8:00—9:00 भोजन
रात्रि 9:00—10:00 सामूहिक चर्चा

20 जून, 2019

प्रातः 04:30 जागरण
प्रातः 5:00—6:00 यौगिक षटकर्म
प्रातः 6:00—8:00 योग / प्राणायाम
प्रातः 8:30 अल्पाहार
प्रातः 10:00—11:00 योग पर व्याख्यान

विषय— कुण्डलिनी जागरण की वैज्ञानिक विवेचना

अपराह्न 1:00—3:00 भोजन एवं विश्राम
सायं 5.00—5.30 अल्पाहार
सायं 6.00—8.00 योगाभ्यास एवं ध्यान क्रिया
रात्रि 8:00—9:00 भोजन
रात्रि 9:00—10:00 सामूहिक चर्चा

21 जून, 2019

प्रातः 4:30 जागरण
प्रातः 6.00—8.00 अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगासन की क्रिया के साथ योग शिविर का समारोप
प्रातः 8.00 अल्पाहार