



केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन एक स्वायत्त संगठन)

CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION

(An Autonomous Organisation Under the Ministry of Education, Govt. of India)



वसुधैव कुटुम्बकम्
ONE EARTH • ONE FAMILY • ONE FUTURE

संख्या: के.मा.शि.बो./प्रशिक्षण एकक/2024

दिनांक: 14.06.2024

परिपत्र संख्या : TRG-31/2024

के.मा.शि.बो. से सम्बद्ध सभी विद्यालयों/संस्थानों के प्रधानाचार्य/प्रमुख.

विषय : "योग एवं स्वास्थ्य" विषयक वेबिनार से संबंधित.

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, जो प्रत्येक वर्ष 21 जून को मनाया जाता है, योगाभ्यास के लाभों को चिन्हांकित करने का एवं स्वस्थ जीवन शैली को प्रोत्साहित करने का उत्कृष्ट अवसर है. प्राचीन भारतीय ग्रंथों से उद्धृत, योग के आधारभूत सिद्धांत, शारीरिक आसन, प्राणायाम एवं ध्यान (Meditation) द्वारा मानव अस्तित्व के विभिन्न आयामों को समायोजित करने का प्रयास करते हैं (संस्कृत में "योग" का अर्थ है संयोजन). योगाभ्यास न केवल हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए श्रेयस्कर है अपितु तनाव प्रबंधन के माध्यम से मानसिक कल्याण का भी संवर्धन करता है, तथा समग्र एवं संतुलित जीवन का मार्ग प्रशस्त करता है.

विभिन्न ऑनलाइन कार्यक्रमों की श्रृंखला में, प्रशिक्षण इकाई, के.मा.शि.बो. द्वारा 21 जून 2024 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य/अवसर पर एक वेबिनार का आयोजन किया जा रहा है.

इस वेबिनार का विवरण निम्नवत है:

शीर्षक : "योग एवं स्वास्थ्य"

दिनांक : 21 जून, 2024 (शुक्रवार)

समय : 03.30 बजे अपराह्न से सायं 05.00 बजे तक

मोड : ऑनलाइन / लाइव स्ट्रीमिंग

वक्ता : डॉ. अमरजीत यादव

योग विभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ, उत्तर प्रदेश.

इस कार्यक्रम को के.मा.शि.बो. की प्रशिक्षण इकाई के यूट्यूब चैनल के माध्यम से प्रसारित किया जाएगा.

वेबिनार लिंक: <https://youtube.com/live/nPQKIKc0QRE?feature=share>

के.मा.शि.बो. से सम्बद्ध सभी विद्यालयों के प्रधानाचार्यों/प्रमुखों से अनुरोध है कि वे अपने विद्यालय के समस्त शिक्षकों एवं विद्यार्थियों को इस वेबिनार में प्रतिभागिता हेतु प्रोत्साहित करें.

अन्य जानकारी हेतु श्रीमती सुदेश गुलिया, अवर सचिव (सूचना प्रौद्योगिकी), प्रशिक्षण एकक, केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड से training.it.unit@cbse.gov.in पर संपर्क कर सकते हैं.

(डॉ. राम शंकर)

निदेशक (प्रशिक्षण)



'शिक्षा केंद्र' ,2 सामुदायिक केंद्र, प्रीत विहार, दिल्ली-110092
'Shiksha Kendra', 2, Community Centre, Preet Vihar, Delhi – 110092





केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन एक स्वायत्त संगठन)

CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION

(An Autonomous Organisation Under the Ministry of Education, Govt. of India)



वसुधैव कुटुम्बकम्
ONE EARTH • ONE FAMILY • ONE FUTURE

“योग एवं स्वास्थ्य” विषयक वेबिनार.

के.बो.शि.मा. द्वारा आयोजित उपरोक्त वेबिनार का विवरण निम्नवत है:

शीर्षक : “योग एवं स्वास्थ्य”

दिनांक : 21 जून, 2024 (शुक्रवार)

समय : 03.30 बजे अपराह्न से सायं 05.00 बजे तक

मोड : ऑनलाइन / लाइव स्ट्रीमिंग

वेबिनार लिंक : <https://youtube.com/live/nPOKIKc0QRE?feature=share>

कार्यक्रम अनुसूची

क्रम.संख्या	गतिविधि	वक्ता	समय (भारतीय मानक समयानुसार)
1.	स्वागत संबोधन	डॉ. राम शंकर निदेशक (प्रशिक्षण), के.मा.शि.बो., दिल्ली	03:30-03:32 (अपराह्न)
2.	वेबिनार की आवश्यकता एवं महत्व	श्रीमती श्वेता स्वप्निल मून अवर सचिव (प्रशिक्षण), के.मा.शि.बो., दिल्ली	03:32-03:35 (अपराह्न)
3.	वक्ता का परिचय	श्रीमती सुदेश गुलिया अवर सचिव (सूचना प्रौद्योगिकी, प्रशिक्षण), के.मा.शि.बो., दिल्ली	03:35-03:37 (अपराह्न)
4.	“योग एवं स्वास्थ्य” विषयक वेबिनार	डॉ. अमरजीत यादव योग विभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ, उत्तर प्रदेश.	03:37-04:58 (अपराह्न)
5.	धन्यवाद ज्ञापन	श्रीमती सुदेश गुलिया अवर सचिव (सूचना प्रौद्योगिकी, प्रशिक्षण), के.मा.शि.बो., दिल्ली	04:58-05:00 (अपराह्न)
6.	कार्यक्रम समापन		05:00 (अपराह्न)

(डॉ. राम शंकर)

निदेशक (प्रशिक्षण)



‘शिक्षा केंद्र’ ,2 सामुदायिक केंद्र, प्रीत विहार, दिल्ली-110092
‘Shiksha Kendra’, 2, Community Centre, Preet Vihar, Delhi – 110092



फ़ोन/Telephone: 011- 22043634 वेबसाइट/Website : <https://cbseit.in/cbse/2022/ET/frmListing> ई-मेल/e-mail: drtrgcbse@gmail.com.

CBSE Training Unit www.youtube.com/@cbseTraining0729 CBSE TV Channel www.youtube.com/@CBSE_TV_Channel



केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन एक स्वायत्त संगठन)

CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION

(An Autonomous Organisation Under the Ministry of Education, Govt. of India)



वैश्वेय कुटुम्बकम्
ONE EARTH • ONE FAMILY • ONE FUTURE

No.: CBSE/Training Unit/2024

Date: 14.06.2024

Circular No. TRG- 31/2024

All the Principals/Heads of Schools/Institutions affiliated to CBSE.

Subject: Webinar on “Yoga and Health”- reg.

The International Yoga Day, celebrated on 21st June every year, is dedicated to the practice and benefits of yoga which presents an excellent opportunity to embrace a healthier lifestyle. With its roots tracing back to thousands of years in India and described as a "union" (the meaning of "yoga" in Sanskrit) between the various dimensions of human existence, yoga is a holistic practice that integrates physical postures, breathing exercises, and meditation. These elements work together to improve our physical health by building strength and flexibility, while also promoting mental well-being through stress reduction and relaxation, thus providing a holistic path to well-being.

In the series of various programmes, a webinar is being scheduled by the Training Unit, CBSE on the celebration of International Yoga Day on 21st June 2024 across all CBSE-affiliated schools.

The details of this webinar are as follows:

Topic : “Yoga and Health”
Date : 21st June, 2024 (FRIDAY)
Time : 03.30 PM – 05.00 PM
Mode : Online/Live streaming
Speaker : Dr. Amarjeet Yadav
Department of Yoga, University of Lucknow, Lucknow, UP.

This programme will be live streamed through YouTube Channel of Training Unit, CBSE.

Webinar Link: <https://youtube.com/live/nPQKIKc0QRE?feature=share>

All Principals/Heads of schools affiliated to CBSE are requested to encourage participation of their teachers and students in the webinar.

For any query, please contact Smt. Sudesh Gulia, Under Secretary (Information Technology), Training Unit, CBSE at training.it.unit@cbse.gov.in.


(Dr. Ram Shankar)
Director (Training)



‘शिक्षा केंद्र’ ,2 सामुदायिक केंद्र, प्रीत विहार, दिल्ली-110092
‘Shiksha Kendra’, 2, Community Centre, Preet Vihar, Delhi – 110092



फ़ोन/Telephone: 011- 22043634 वेबसाइट/Website : <https://cbseit.in/cbse/2022/ET/frmlisting> ई-मेल/e-mail: drtrgcbse@gmail.com.

CBSE Training Unit www.youtube.com/@cbseTraining0729 CBSE TV Channel www.youtube.com/@CBSE_TV_Channel



केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन एक स्वायत्त संगठन)

CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION

(An Autonomous Organisation Under the Ministry of Education, Govt. of India)



वसुधैव कुटुम्बकम्
ONE EARTH • ONE FAMILY • ONE FUTURE

Webinar on “Yoga and Health”.

The details of this webinar being organized by CBSE are as under:-

Topic : “Yoga and Health”
Date : 21st June, 2024 (FRIDAY)
Time : 03.30 PM – 05.00 PM
Mode : Online/Live streaming
Webinar Link : <https://youtube.com/live/nPQKIKc0QRE?feature=share>

Programme Schedule

Sl.No.	Activity	Speaker	Time (IST)
1.	Welcome Address	Dr. Ram Shankar Director (Training), CBSE	03:30 PM - 03:32 PM
2.	Need and Importance of the webinar	Smt. Shweta Swapnil Moon Under Secretary, CBSE	03:32-03:35 PM
3.	Introduction of the speaker	Smt. Sudesh Gulia Under Secretary (IT, Training), CBSE	03:35-03:37 PM
4.	Webinar on “Yoga and Health”	Dr. Amarjeet Yadav Department of Yoga, University of Lucknow, Lucknow, UP	03:37-04:58 PM
5.	Vote of Thanks	Smt. Sudesh Gulia Under Secretary (IT, Training), CBSE	04:58 PM – 05:00 PM
6.	Closing of Programme		05:00 PM



‘शिक्षा केंद्र’ ,2 सामुदायिक केंद्र, प्रीत विहार, दिल्ली-110092
‘Shiksha Kendra’, 2, Community Centre, Preet Vihar, Delhi – 110092



फ़ोन/Telephone: 011- 22043634 वेबसाइट/Website : <https://cbseit.in/cbse/2022/ET/frmListing> ई-मेल/e-mail: drtrgcbse@gmail.com.

CBSE Training Unit www.youtube.com/@cbseTraining0729 CBSE TV Channel www.youtube.com/@CBSE_TV_Channel



केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

(शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन एक स्वायत्त संगठन)

CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION

(An Autonomous Organisation Under the Ministry of Education, Govt. of India)



वैश्वेय कुटुम्बकम्
ONE EARTH • ONE FAMILY • ONE FUTURE

Copy to the respective Heads of Directorates, Organizations and Institutions as indicated below with a request to disseminate the information to all the schools under their jurisdiction:

1. The Commissioner, Kendriya Vidyalaya Sangathan, 18, Institutional Area, Shaheed Jeet Singh Marg, Delhi – 110016.
2. The Commissioner, Navodaya Vidyalaya Samiti, B-15, Sector-62, Institutional Area, Noida – 201309.
3. The Director of Education, Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi, Old Secretariat, Delhi -110054.
4. The Secretary, Eklavya Model Residential Schools (EMRS), Ministry of Tribal Affairs, Government of India.
5. The Director of Public Instructions (Schools), Union Territory Secretariat, Sector 9, Chandigarh -160017.
6. The Director of Education, Govt. of Sikkim, Gangtok, Sikkim – 737101.
7. The Director of School Education, Govt. of Arunachal Pradesh, Itanagar – 791111.
8. The Director of Education, Govt. of Andaman & Nicobar Islands, Port Blair – 744101.
9. Director, School Education, Ladakh, Council Secretariat Kurbathang, Kargil, Ladakh.
10. The Director, Central Tibetan School Administration, ESSESS Plaza, Community Centre, Sector 3, Rohini.
11. The Secretary, Sainik Schools Society, Room No.101, D-1 Wing, Sena Bhawan, NewDelhi-110001.
12. The Additional Director General of Army Education, A – Wing, Sena Bhawan, DHQ, PO, New Delhi -110001.
13. The Secretary AWES, Integrated Headquarters of MoD (Army), FDRC Building No. 202, ShankarVihar (Near APS), Delhi Cantt – 110010.
14. The Chairperson, Odisha Adarsha Vidyalaya Sangathan, N-1/9, Near Doordarshan Kendra, PO Sainik SchoolNayapalli, Bhubaneswar, Odisha-751005.
15. Director, School Education, Vijayawada, Andhra Pradesh.
16. The Deputy Secretary to Chairperson, CBSE - for kind information of the Chairperson, CBSE.
17. All the Heads of Department of the Board.
18. Director, (Media & Public Relations), CBSE with a request for proper publicity.
19. All the Regional Directors/Regional Officers/Head-COE's, ACCPD- Rae Bareli, CBSE with the request to send this circular to all the Heads of the affiliated schools of the Board in their respective regions for compliance.



'शिक्षा केंद्र' ,2 सामुदायिक केंद्र, प्रीत विहार, दिल्ली-110092
'Shiksha Kendra', 2, Community Centre, Preet Vihar, Delhi – 110092



फ़ोन/Telephone: 011- 22043634 वेबसाइट/Website : <https://cbseit.in/cbse/2022/ET/frmListing> ई-मेल/e-mail: drtrgcbse@gmail.com.

CBSE Training Unit www.youtube.com/@cbseTraining0729 CBSE TV Channel www.youtube.com/@CBSE_TV_Channel