

दिनांक: 01.01.2022

"निःशुल्क ऑनलाइन योग एवं जीवनशैली कक्षा "

योग, आहार और जीवनशैली हमारे स्वास्थ्य संरक्षण और संवर्धन के साथ ही अनेक व्याधियों की रोकथाम एवं चिकित्सा के अत्यंत महत्वपूर्ण घटक हैं। ये शरीर के चयापचय तथा रोगनिरोधक शक्ति का नियमन करते हुए शारीरिक और मानसिक शक्ति को बढ़ाते हैं।

आजादी के अमृत महोत्सव की इस पावन शृंखला में स्वस्थवृत्त एवं योग विभाग, आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी के द्वारा "योग एवं जीवनशैली" संबन्धी नियमित निःशुल्क ऑनलाइन कक्षा का प्रारंभ किया जा रहा है। कोरोना के इस कठिन समय में लोगों के स्वास्थ्य संवर्धन एवं रोगों से बचाव हेतु योग एवं आयुर्वेद रूपी अमृत बिंदुओं को घर-घर तक पहुँचाने की प्रयास इन कक्षाओं के माध्यम से किया जा रहा है। प्रोफेसर बी. आर. मित्तल, निदेशक, चिकित्सा विज्ञान संस्थान, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित होंगे और आयुर्वेद संकाय के प्रमुख प्रोफेसर के. एन. द्विवेदी ऑनलाइन योग और जीवन शैली कक्षाओं के ऑनलाइन उद्घाटन के लिए सम्मानित अतिथि होंगे।

दिनांक 03.01.2022 से प्रारंभ

समय: प्रातः 7:00 – 8:00

रविवार, एवं विश्वविद्यालय के अधिकृत अवकाश के अतिरिक्त प्रति दिन कक्षाएं चलेंगी

निःशुल्क पंजीकरण हेतु लिंक:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdstXUXAHrT1WUgWFvRMfeF2FWo3VQA8XABX8YX7RIAluznlQ/viewform?usp=pp_url

योग एवं जीवन शैली कक्षा में जुड़ने के लिए लिंक:

<https://meet.google.com/tat-zxtv-npo>

व्यक्तिगत परामर्श हेतु : सोमवार, बुधवार, गुरुवार, शनिवार कमरा संख्या 16-D, आयुर्वेद ओपीडी, सर सुंदरलाल चिकित्सालय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी में संपर्क करें।

Date: 01.01.2022

Free online Yoga and lifestyle classes

Yoga, diet and lifestyle are most important components for health promotion, disease prevention and management. They rectify metabolism, modulate immunity and enhance physical and mental strength.

On the occasion of AZADI KI AMRITA MAHOTSAV, Department of Swasthavritta and Yoga, Faculty of Ayurveda, Institute of Medical Sciences, Banaras Hindu University is going to conduct Yoga and Lifestyle classes on online mode. During the difficult times of Corona pandemic, these classes are means to propagate nectar of Yoga and Ayurveda to every household in the community for health promotion and disease prevention. Prof. B R Mittal, Director, IMS, BHU will grace as Chief Guest and Prof. K N Dwivedi, dean Faculty of Ayurveda will be the guest of honour for formal online inauguration of the online Yoga and Lifestyle classes.

Date: 03.01.2022

Time: Morning 7:00 – 8:00

Classes will run every day excluding Sundays and university holidays

Link for free registration:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdstXUXAhrT1WUgWFvRMfeF2FWo3VQA8XABX8YX7RIAluznlQ/viewform?usp=pp_url

Link for Yoga and lifestyle classes:

<https://meet.google.com/tat-zxtv-npo>

For Consultation: Monday, Wednesday, Thursday, Saturday

Room No.: 16 D, Ayurveda OPD, Sir Sunderlal Hospital, Institute of Medical Sciences, Banaras Hindu University, Varanasi