

## रक्षा मंत्रालय

(संयुक्त सचिव एवम् मुप्रअ का कार्यालय)


### विषय: योग/समग्र जीवन

1. रक्षा मुख्यालय प्रशिक्षण संस्थान द्वारा 02 अगस्त 2021 को योग/समग्र जीवन विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला आयोजित की जाएगी।
2. पात्रता- ग्रुप 'ए', 'बी' और 'सी' (राजपत्रित और अराजपत्रित) के अधिकारी/कर्मचारी कार्यशाला के लिए आवेदन कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त सैन्य कर्मिक भी पाठ्यक्रम में प्रवेश ले सकते हैं।
3. भारतीय संस्कृति में योग शास्त्र की 5000 वर्ष पुरानी परंपरा है। इस कार्यशाला में योग का समग्र स्वास्थ्य में योगदान और इसके व्यावहारिक अभ्यास को सिखाया जाएगा।

#### 4. कार्यशाला की विषय-वस्तु-

- (1) योग का संक्षिप्त सैद्धांतिक विवरण
- (2) योग के सूक्ष्म अंग संचालन करना सिखाया जाएगा
- (3) विभिन्न प्राणायाम का अभ्यास करना सिखाया जाएगा
- (4) ध्यान करने की विधि सिखाई जाएगी

5. उक्त पाठ्यक्रम में भाग लेने को इच्छुक कर्मचारी इस नोट के साथ परिशिष्ट 'ए' पर प्रस्तुत प्रोफोर्मा में आवेदन सिफारिश सहित रमुप्रसं में 11 जून 2021 तक अवश्य भिजवा दें।

  
(सतीश कुमार टेगटा)  
सहायक निदेशक, रमुप्रसं  
13 जुलाई 2021

#### स्टैण्डर्ड सूची के अनुसार

रक्षा मंत्रालय, मुप्रअ और संयुक्त सचिव का कार्यालय, आईडी सं. ए/26002/112/मुप्रअ दिनांक 13 जुलाई 2021

प्रतिलिपि:-

मुप्रअ / इंजीपी सेल

कृ. वेबसाइट पर अपलोड करने हेतु

**DEFENCE HEADQUARTERS TRAINING INSTITUTE**  
**BIO-DATA**

Name of the course: - .....

Duration of the course: - From ..... To .....

1. **Name & Designation:-** .....

(Full in Block Letters)

नाम एवम पद (हिन्दी में):- .....

2. Employment ID No - .....

3. DOB:- ..... 4. Category:- .....

5. Educational Qualification:- .....

6. Do you Own Smartphone? Yes  No

7. Are you well versed in handling Smartphone/Computer/laptop with internet?

Yes  No

8. If yes, Have you checked your physical status on Aarogya Setu app today ?

Yes  No

9. If yes, Your Status on Aarogya Setu is .....

10. Office/ Particulars:- .....

Section:- .....

Directorate - .....

Branch - .....

HQrs/ISOs 

Army	Navy	Air	ISOs
------	------	-----	------

 .....

(Tick in the box)     (Name of ISO ↑ )

11. Mobile No:- .....

12. Alternate No:- .....

13. Whatsapp No:- .....

14. E-mail ID:- .....

15. Next of Kin(NOK):- .....

16. Ph. no. of Kin:- .....

Date:-

(Sign of Participant)