

## रक्षा मंत्रालय

(संयुक्त सचिव एवम् मुप्रअ का कार्यालय)

### विषय: योग और समग्र स्वास्थ्य

1. रक्षा मुख्यालय प्रशिक्षण संस्थान द्वारा 18 जून 2021 को योग और समग्र स्वास्थ्य विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला आयोजित की जाएगी।
2. पात्रता- सशस्त्र सेना मुख्यालय और अंतर सेवा संगठन के सभी कर्मचारी कार्यशाला के लिए आवेदन कर सकते हैं! इसके अतिरिक्त सैन्य कार्मिक भी पाठ्यक्रम में प्रवेश ले सकते हैं!
3. भारतीय संस्कृति में योग शास्त्र की पुरातन परंपरा है। इस कार्यशाला में योग का समग्र स्वास्थ्य में योगदान और इसके समग्र स्वास्थ्य लाभ के लिए योग और प्राणायाम के अभ्यास को सिखाया जाएगा।
4. कार्यशाला की विषय-वस्तु-
  - (1) योग का संक्षिप्त सैद्धांतिक विवरण
  - (2) योग की सूक्ष्म अंग-संचालन विधि सिखायी जाएगी
  - (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!

(वैशाली दरभे )

सहायक निदेशक, रमुप्रसं

३/ मई 2021

स्टैण्डर्ड सूची के अनुसार

रक्षा मंत्रालय, मुप्रअ और संयुक्त सचिव का कार्यालय, आईडी सं. ए/26002/112/मुप्रअ दिनांक ३ जून 2021

प्रतिलिपि:-

मुप्रअ / ईडीपी 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)