

12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में 30-दिवसीय योग महोत्सव – 2026

बाबासाहेब भीमराव अम्बेडकर विश्वविद्यालय, लखनऊ के योग विभाग द्वारा 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (21 जून 2026) के उपलक्ष्य में “30-दिवसीय काउंटडाउन कार्यक्रम – योग महोत्सव 2026” का आयोजन दिनांक 22 मई 2026 से 21 जून 2026 तक किया जा रहा है। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के सभी शिक्षकों, अधिकारियों, कर्मचारियों, विद्यार्थियों एवं उनके परिजनों को कार्यक्रम में सहभागी बनने हेतु सादर आमंत्रित किया जाता है।

कार्यक्रम के अंतर्गत प्रतिदिन योगाभ्यास, ध्यान, प्राणायाम, मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता, व्यक्तित्व विकास एवं स्वास्थ्य संवर्धन से संबंधित विशेष सत्र आयोजित किए जाएंगे।

स्थान: विश्वविद्यालय ऑडिटोरियम हॉल नं. 1, बीबीएयू परिसर, लखनऊ

प्रातः सत्र: 6:00 बजे – 7:30 बजे

सायं सत्र: 4:00 बजे – 6:00 बजे


सभी से अनुरोध है कि कार्यक्रम में प्रतिभाग हेतु दिए गए पंजीकरण लिंक पर अपना पंजीकरण अवश्य करें तथा फ्लायर में दिए गए QR Code/बारकोड को स्कैन कर पंजीकरण प्रक्रिया पूर्ण करें।



पंजीकरण लिंक:

<https://forms.gle/B5aMdcv3cFxYfCUu6>

सभी से अनुरोध है कि अधिक से अधिक संख्या में उपस्थित होकर स्वस्थ, संतुलित एवं योगमय जीवनशैली के इस अभियान को सफल बनाएं।


18/5/26
Dr. Deshpeshwar Singh
विभागाध्यक्ष, योग विभाग
Head, Department of Yoga
बीबीएयू, लखनऊ-226005
B.B.A.U., Lucknow-226005

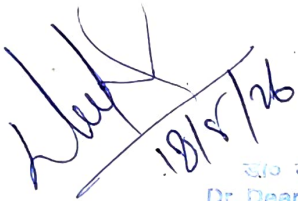
रजिस्ट्रार के माध्यम से वेबसाइट प्रभारी को अपलोड करने के लिए प्रतिलिपि: सभी संबंधित

प्रतिलिपि: सभी संबंधित


20/5/26

Program Schedule (12th IDY – 2026)

Program	Place	Date and Time
Common Yoga Protocol as per IDY 2026- General Yoga Classes (Open to All)	Hall No. 1, Atal Bihari Vajpayee Auditorium	22 nd May 2026 Onwards 6:00 – 7:30 AM
One Month Yoga Summer Camp for Children (Personality Development through Yoga)	Birsa Munda Activity Centre	22 nd May – 20 th June 2026 6:00 – 07:30 AM
Yoga Therapy Sessions for Beginners	Hall No. 1, Atal Bihari Vajpayee Auditorium	22 nd – 25 th May 2026 6:00 – 7:30 AM
Yoga Therapy workshop for diseases	Hall No. 1, Atal Bihari Vajpayee Auditorium	26 th – 31 st May 2026 6:00 – 7:30 AM
Advanced Meditation Sessions for All	Hall No. 1, Atal Bihari Vajpayee Auditorium	1 st – 5 th June 2026 6:00 – 7:30 AM
Yoga Program by Isha Foundation	Hall No. 1, Atal Bihari Vajpayee Auditorium	6 th – 8 th June 2026 6:00 – 7:30 AM
Yoga Quiz Competition	Hall No. 1, Atal Bihari Vajpayee Auditorium	9 th June 2026 6:00 – 7:30 AM
108 Suryathon (Mass Sun Salutation Event) & Yoga Rally within campus	Hall No. 1, Atal Bihari Vajpayee Auditorium	10 th June 2026, 6:00 – 7:00 AM
Common Yoga Protocol Practice as per the 12 th IDY 2025	SEES Ground/ Birsa Munda Activity Centre	11 th – 20 th June 2026 6:00-7:30 AM
Celebration of 12 th International Yoga Day	SEES Ground/ Birsa Munda Activity Centre	21 st June 2026, 6:00 – 9:30 AM


18/5/26

डा० दीपेश्वर सिंह
Dr. Deepeshwar Singh
विभागाध्यक्ष, योग विभाग
Head, Department of Yoga
बी०बी०एस०, लखनऊ-226025
B.B.A.U., Lucknow-226025

BABASAHEB BHIMRAO AMBEDKAR UNIVERSITY
LUCKNOW
प्रभा शौर कल्पना
ESTABLISHED 1996

बाबासाहेब भीमराव अम्बेडकर विश्वविद्यालय,
(केंद्रीय विश्वविद्यालय)

योग विभाग
योग, प्राकृतिक चिकित्सा एवं संज्ञानात्मक अध्ययन विद्यालय

12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के लिए
30-दिवसीय काउंटडाउन

योग महोत्सव - 2026

22 मई - 21 जून 2026

विषय: योग से समग्र स्वास्थ्य, मानसिक कल्याण एवं सतत जीवनशैली
शरीर, मन और चेतना में सामंजस्य

सत्र समय

प्रातः सत्र 6:00 बजे - 7:30 बजे
सायं सत्र 4:00 बजे - 6:00 बजे

स्थान: विश्वविद्यालय ऑडिटोरियम हॉल नं. 1, बीबीएच परिसर, लखनऊ

कार्यक्रम की मुख्य विशेषताएँ

- दैनिक सामान्य योग प्रोटोकॉल (CYP) सत्र
- उन्नत ध्यान (मेडिटेशन) सत्र
- योग चिकित्सा कार्यशालाएँ (मानसिक स्वास्थ्य एवं रोगों में लाभ)
- योग प्रतियोगिता
- 108 सूर्यनमस्कार (साप्ताहिक सूर्य नमस्कार)
- योग शैली एवं जागरूकता अभियान
- योग प्रोटोकॉल अभ्यास सत्र (महोत्सव से पूर्व)
- 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का भव्य आयोजन (21 जून 2026)

उद्देश्य

- योग के लाभ एवं मूल्यों के प्रति जागरूकता बढ़ाना
- निवृत्ति योग अभ्यास को प्रोत्साहित करना
- जीवनशैली रोगों की रोकथाम
- मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन
- मानवसत्त्व संतुलन एवं कल्याण को बढ़ावा देना
- योग आधारित सामुदायिक सहभागिता
- एवं आदर्शिक कार्यक्रमों को विकसित करना

विशेष पहल

एक-मासीय योग समर कैंप
(बालक/बालिकाओं के लिए)
(योग के माध्यम से व्यक्तित्व विकास)

- आत्मनिष्ठा एवं नेतृत्व क्षमता का विकास
- एकाग्रता, स्मरण शक्ति एवं बुद्धि में वृद्धि
- अनुशासन एवं शुभ्य संस्कारों का विकास
- डॉ. बी. आर. अम्बेडकर के शिक्षा एवं स्व-विकास के दृष्टिकोण से प्रेरणा

आप क्यों सहभागी बनें?

- शारीरिक स्वास्थ्य एवं प्रतिरोधक क्षमता में सुधार
- तनाव, चिंता एवं अस्वस्थता में कमी
- एकाग्रता एवं मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि
- जीवनशैली विकारों का प्राकृतिक प्रबंधन
- नाति, आर्मेट एवं आंतरिक संतुलन का अनुभव
- स्वस्थ एवं श्रेष्ठ भारत के निर्माण में योगदान

भव्य समापन समारोह

12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2026
प्रातः 6:00 बजे - 9:30 बजे

पंजीकरण के लिए स्कैन करें

पंजीकरण लिंक: <https://forms.gle/B5aMdcv3cFyFCUu6>

आईए, स्वस्थ एवं समरस जीवन की ओर कदम बढ़ाएँ

सहयोगी संस्थाएँ

- योग वेल्नेस सेंटर अयुष्म संस्थान, उत्तर प्रदेश
- छात्र सेवा केंद्र (UMEED), बीबीएच
- राष्ट्रीय फेडेट कोर (NCC), बीबीएच
- राष्ट्रीय सेवा योजना (NSS), बीबीएच
- खेल अनुभाग बीबीएच

संपर्क करें: +91 8013667176, +91 9336557402
head.yoga@bbau.ac.in, www.bbau.ac.in
योग: आत्मा की यात्रा है, आत्मा के माध्यम से, आत्मा के लिए।

BABASAHEB BHIMRAO AMBEDKAR UNIVERSITY, LUCKNOW
(A CENTRAL UNIVERSITY)
Department of Yoga
School of Yoga, Naturopathy & Cognitive Studies

YOGA MAHOTSAV - 2026

30-DAY COUNTDOWN TO
12th INTERNATIONAL DAY OF YOGA (IDY 2026)
22nd MAY - 21st JUNE 2026

Theme: Yoga for Self, Society & Nation
Harmony of Body, Mind & Consciousness

SESSION TIMINGS

MORNING SESSION 6:00 AM - 7:30 AM
EVENING SESSION 4:00 PM - 6:00 PM

VENUE: UNIVERSITY AUDITORIUM (HALL NO. 1), BBAU CAMPUS

PROGRAM HIGHLIGHTS

- Daily Common Yoga Protocol (CYP) Sessions
- Advanced Meditation Sessions
- Yoga Therapy Workshops (Mental Health & Diseases)
- Yoga Quiz Competition
- 108 Suryan (Mass Surya Namaskar)
- Yoga Rally & Awareness Campaign
- Common Yoga Protocol Practice Sessions before IDY
- Grand Celebration of 12th International Day of Yoga (21st June 2026)

SPECIAL INITIATIVE

ONE-MONTH YOGA SUMMER CAMP FOR CHILDREN
(Personality Development through Yoga)

- Builds Confidence & Leadership
- Enhances Emotional Intelligence
- Fosters Discipline & Values
- Inspired by Dr. B. R. Ambedkar's vision of Education & Self-Awareness

WHY PARTICIPATE?

- Improve Physical Health & Immunity
- Reduce Stress, Anxiety & Depression
- Enhance Concentration & Mental Clarity
- Manage Lifestyle Disorders Naturally
- Experience Peace, Joy & Inner Balance
- Be part of a National Movement for Health & Well-being

OBJECTIVES

- Promote awareness about Yoga and its benefits
- Encourage daily practice of Yoga
- Address lifestyle disorders through Yoga therapy
- Enhance mental health and emotional well-being
- Create community engagement through Yoga outreach programs

GRAND CELEBRATION

12th INTERNATIONAL DAY OF YOGA 21st JUNE 2026
6:00 AM - 9:30 AM

SCAN HERE TO REGISTER

Registration Form Link: <https://forms.gle/B5aMdcv3cFyFCUu6>

JOIN US FOR A HEALTHY & HARMONIOUS LIFE

IN COLLABORATION WITH

- Yoga Wellness Centre Ministry of AYUSH Uttar Pradesh
- Student Service Center (UMEED), BBAU
- National Cadet Corps (NCC), BBAU
- National Service Scheme (NSS), BBAU
- Sports Section BBAU

संपर्क करें: +91 8013667176, +91 9336557402
head.yoga@bbau.ac.in, www.bbau.ac.in
BE ROOTED IN YOGA | BE GUIDED BY RESEARCH | BE THE CHANGE