



महाराष्ट्र आरोग्य विज्ञान विद्यापीठ, नाशिक

आयुष विभाग

"आंतरराष्ट्रीय योग दिन २१ जून २०१६"

योग वर्ग

(दि.१३ ते ३० जून २०१६)

योग वर्गासाठी सुचना

- योग वर्गासाठी प्रत्येकाचा स्वतंत्र पोषाख हा सुती व सैलसर असावा. (उदा. कूर्ता-पायजमा) भडक रंगाचा अथवा तंग कपडे घालू नये.
- योग वर्गासाठी येतांना पोट रिकामे असावे. योग वर्गा पुर्वी ३ तास अन्न/पाणी सेवन करू नये.
- योग वर्गास उपस्थित राहण्यापूर्वी मलमूत्र यांचे विसर्जन करून यावे.
- योग वर्गाकरीता प्रत्येकाने स्वतःची योगा चर्टई / सतरंजी / चादर सोबत घेऊन येणे.
- स्त्रीयांनी गर्भिणी असल्यास, मासिक पाळी सुरु असल्यास वैद्यकीय सल्ल्यानंतरच योग वर्गास उपस्थित रहावे.
- पूर्वीचा आजार (उच्च रक्तदाब, संधीवात, आमवात इ.) असल्यास अथवा कोणतीही शस्त्रक्रिया झालेली असल्यास त्याची कल्पना योगवर्ग सुरु करण्यापुर्वी योग शिक्षकास देणे आवश्यक आहे.
- योग वर्गामध्ये शांतता राखावी. मोबाईल "Silent Mode" वर असावा.

विभाग प्रमुख,
आयुष विभाग