कोहलपुर नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा

कोहलपुर, बाँके,
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

पत्र संख्या : ०७७/०७८
च.नं:- ८३४

मितिः२०७८/०१/२६

विषय: योग प्रशिक्षणमा सहभागी हुन नामावली पठाउने सम्बन्धमा।

श्री कोहलपुर नगरपालिका स्थित सबै विद्यालयहरु,
कोहलपुर , बाँके।

प्रस्तुत विषयमा कोहलपुर नगरपालिका, नगरकार्यपालिकाको कार्यालय, आयुर्वेद शाखाबाट प्राप्त जानकारी अनुसार तपसिलको सञ्चालन विधि बमोजिमको मिति र समयमा अनलाइन जुमबाट **स्वस्थ जीवन कार्यक्रम: योगका विभिन्न क्रियाकलापहरुको अभ्यास प्रशिक्षण** सञ्चालन हुने भएकाले उक्त कार्यक्रममा सहभागी हुन इच्छुक विद्यार्थी र शिक्षकहरुको नामावली पठाइदिनुहुन अनुरोध छ। नामावली पठाउने विद्यालयलाई जुम **मिटिङ्ग** आइडी र पासवर्ड उपलब्ध गराइने छ।

अनन्तकुमार पौड्याल
शिक्षा शाखा प्रमुख

बोधार्थ

श्री नगरकार्यपालिकाको कार्यालय, कोहलपुर नगरपालिका, बाँके।
श्री आयुर्वेद शाखा, नगरकार्यपालिकाको कार्यालय, कोहलपुर नगरपालिका, बाँके।

सञ्चालन विधि

१. प्रत्येक दिन बिहानको समयमा सहभागीहरुलाई जुममार्फत् योग अभ्यास गराउने।
२. योग अभ्यासपछि शिलाजीत र अमृत चीया सेवन गराउने।
३. आयुर्वेदमा उलेलेख भए अनुसार आहारविहारको व्यवहार गर्न सिकाउने।
४. हाल कोभिड-१९ बाट प्रभावित आममानिसलाई योग, प्रणायाम, स्वस्थ, जीवनशैली आदिको माध्यबाट स्वस्थ बनाउने।
५. योग र स्वस्थ जीवन शैलीको माध्यमबाट स्वस्थ रहन तथा कोभिड-१९ को रोकथामका उपायहरु अवलम्बन गराउने।

कार्यक्रम सञ्चालन हुने मिति २०७८ जेठ १ गतेदेखि प्रत्येक दिन बिहान ६ बजेदेखि ७ बजेसम्म।

जानकारीका लागि सम्पर्क व्यक्ति: कविराज निरीक्षक उदीप श्रेष्ठ, मोबाइल फोन नं. ९८५८०५६१६२।