

INTERNATIONAL  
**YOGA DAY**  
Wear mask, Stay safe



# Ghaziabad Obstetric & Gynaecological Society

(REGD. UNDER SOCIETIES ACT XXI OF 1860, Reg. No.: 1399)

E-Mail : [gogsgzb@gmail.com](mailto:gogsgzb@gmail.com)

Website : [www.gogsghaziabad.com](http://www.gogsghaziabad.com)



**अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की  
हार्दिक शुभकामनाएं**



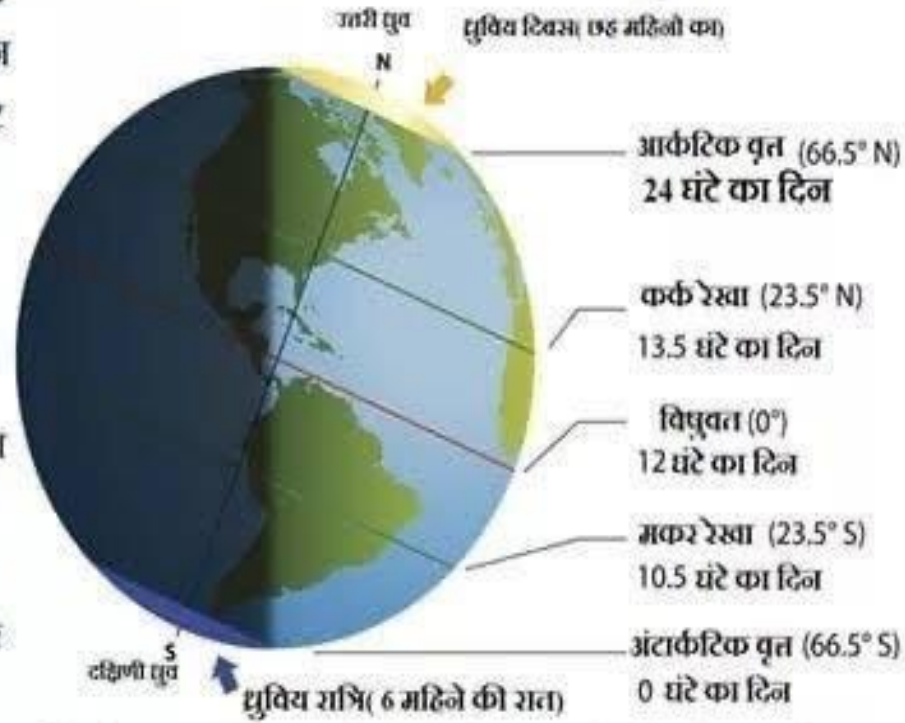


१७७ देशों की सर्वसम्मति  
से २१ जून को योग दिवस मनाने  
का निर्णय लिया गया



# 21 जून ग्रीष्म संक्रांति

## ग्रीष्म संक्रांति (21 जून)



आज 21 जून ग्रीष्म संक्रांति है। आज का दिन सबसे बड़ा दिन है। कल से दिन छोटे होने प्रारंभ हो जायेंगे।

सूर्य की परिक्रमा करने के दौरान पृथ्वी की वह स्थिति जिस में उसकी धुरी का झुकाव, उसकी परिक्रमा के तल पर अधिकतम  $23\frac{1}{2}^{\circ}$

होता है। ऐसी स्थिति वर्ष में दो बार 21/22 जून और 22/23 दिसंबर को होती है। जून की स्थिति में उत्तरी गोलार्द्ध सूर्य की ओर झुका हुआ होता है। इसलिए उस समय उस गोलार्द्ध में सबसे अधिक गर्मी होती है तथा दिन सबसे बड़ा होता है। इस स्थिति को "ग्रीष्म अयनांत" कहते हैं।

22/23 दिसंबर को दक्षिणी गोलार्द्ध का झुकाव सूर्य की ओर होता है। इसलिए उस समय उस गोलार्द्ध में सबसे अधिक गर्मी होती है। इस स्थिति को "शीत अयनांत" कहते हैं।

# आखिर 21 जून

## को ही क्यों

## मनाया जाता है

## योग दिवस











महर्षि पतंजलि  
योग सूत्र के रचेता

# योग शब्द का अर्थ

- 🤝 योग की उत्पत्ति संस्कृत शब्द 'युज' से हुई है ।
- 🤝 उसका अर्थ जोड़ना, संयोग, इकट्ठा करना होता है ।







## *Did You Know?*

Yoga is Derived from Sanskrit word  
"yuj" means "to unite"

Yoga is said to establish Harmony  
between Mind & Body, Man & Nature

[www.navroopyoga.com](http://www.navroopyoga.com)







Yoga is one of the

# oldest physical disciplines

in the world





॥ ऋग्वेद ॥



*the*  
**Rig Veda**



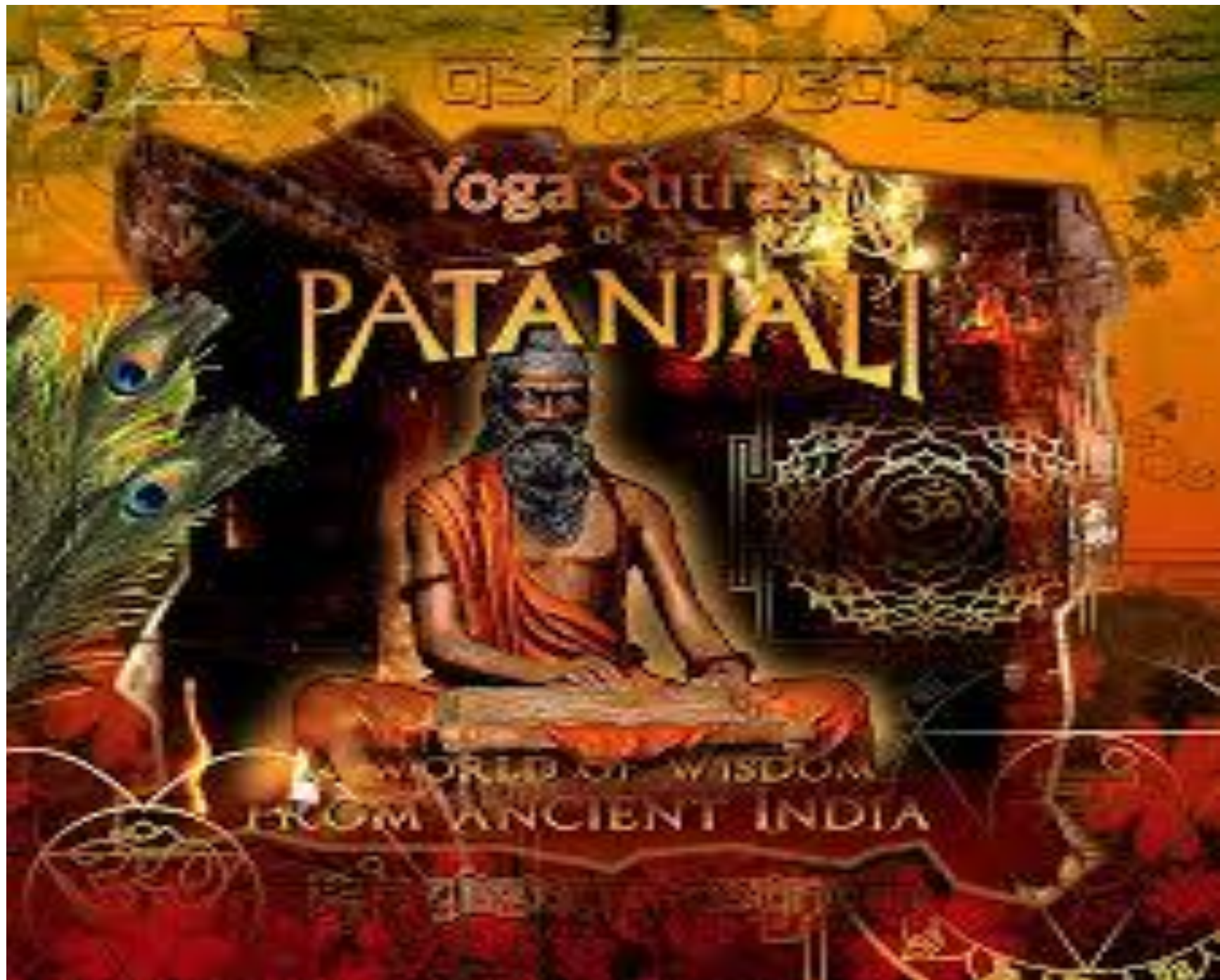
**Rig Veda**







ॐ नमः शिवाय



Yoga Sutra  
of  
**PATANJALI**

A WORLD OF WISDOM  
FROM ANCIENT INDIA





**Swami  
Vivekananda**

**72% of yoga practitioners  
are women**







# YOGA - 12 TYPES

How many have you tried?

Anusara



Ashtanga



Bikram



Hatha



Iyengar



Jivamukti



Kripalu



Kundalini



Sivananda



Viniyoga



Vinyasa



Yin



Do you know the  
different  
Types of yoga



---

## Sirsasana

---

- Relieves Stress
- Improves Blood Flow To The Eyes
- Increases Blood Flow To The Head And Scalp
- Strengthens Shoulders And Arms
- Develops Strength In The Core Muscles
- Stimulates The Lymphatic System



*Why*  
**SARVANGASANA**  
*— is called the Queen of Asanas? —*



॥ सूर्य नमस्कार मंत्र ॥

ॐ मित्राय नमः।

ॐ रवये नमः।

ॐ सूर्याय नमः।

ॐ भानवे नमः।

ॐ खगाय नमः।

ॐ पूष्णे नमः।

ॐ हिरण्यगर्भाय नमः।

ॐ मरीचये नमः।

ॐ आदित्याय नमः।

ॐ सावित्रे नमः।

ॐ अर्काय नमः।

ॐ भास्कराय नमः।

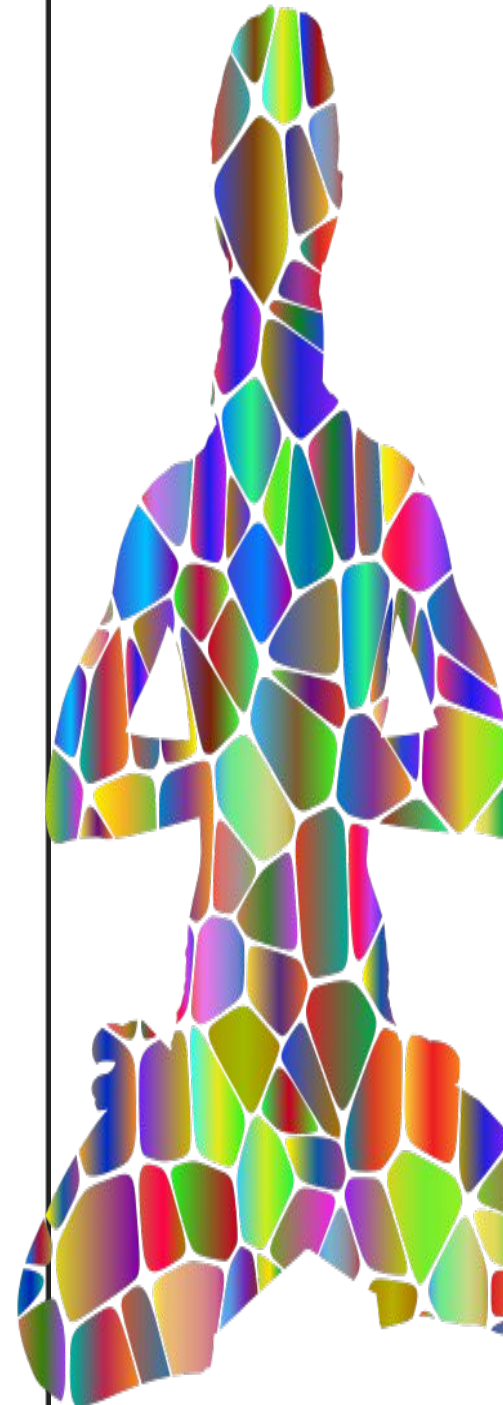


ॐ



सूर्य नमस्कार

“योग करने के लिए सबसे  
महत्वपूर्ण उपकरण  
जो आपको चाहिए होंगे वो हैं  
आपका शरीर और आपका मन।”





GOOGS

की

तपस योगिनियाँ





Dr Sarla Mehta  
Hasyasana



Dr Usha Singh  
Trikonasana



Dr Roopali  
Tadasana



Pragya Mahrshwari  
Gomukhasana



Dr Rekha Lohar  
Parvatasana



Dr Neelam Gupta

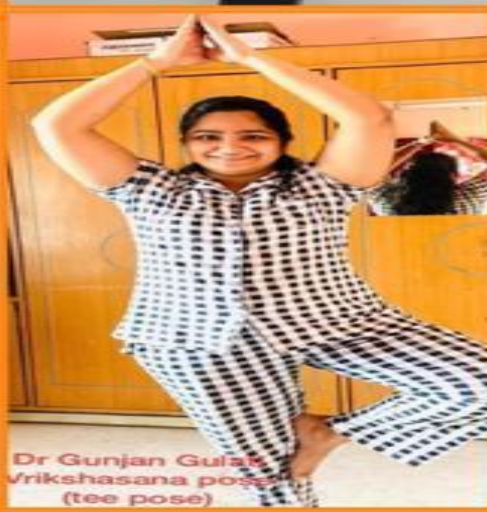
YOGA SE HI HOGA!!



Dr Sharanju  
Bhujangasana



Dr Saranju  
Bhujangasana



Dr Gunjan Gulati  
Vrikshasana pose  
(tee pose)

Yoga se hi  
Hoga





GOQS YOGSHALA JUNE-21



# Har Rog Bhagao, Yog ko Apnao





Dr Smriti Agarwal  
Ardhya matsendrasana



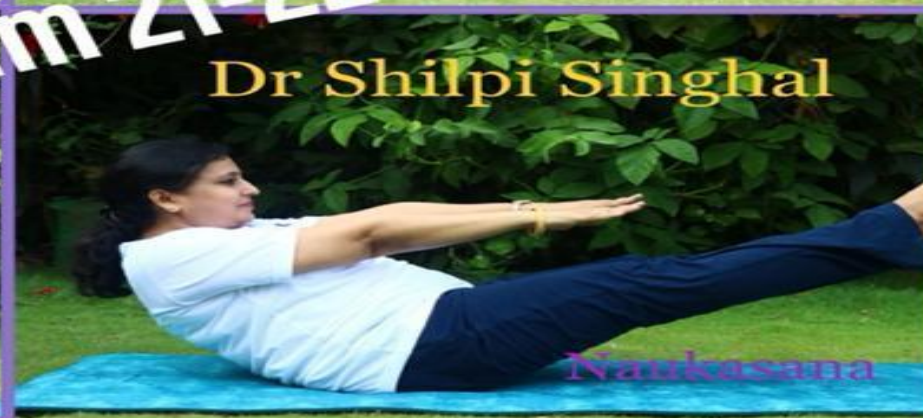
Dr Anju Rai  
Dhanurasana



Dr Shalini Agrawal  
Halasana



Dr Seema Varshney  
Trikonasana



Dr Shilpi Singhal  
Naukasana



Dr Meenakshi Jindal  
Supra Virasana



Dr Tanvir Yadav  
Veerbhadrasana

YOG KARE NIROG  
Gogs Team 21-22

Yog kare  
Nirog





# GOOGS की योगशाला





अपनी  
सांसों को सुनो  
काया  
को समझो और  
योगासन  
करो

Listen to your breath know your body do yoga  
اپنی سانس کو سُنو کاہی کو سمجھو اور یوگا کرو



जीओ और जीवन दो



सिद्धि क

योग केंद्र

पंजी



हार्दिक स्वागत



# प्राणायाम

## स्वास्थ्य की कुँजी

अपनी श्वास की आरोग्य क्षमता को खोजें

# ॐ



**Gogs के प्रतिभावान बच्चों के लिए**

**Yoga mat सजाओ  
Yogart करके दिखाओ**







Ananya Sharma







Arnav Sharma





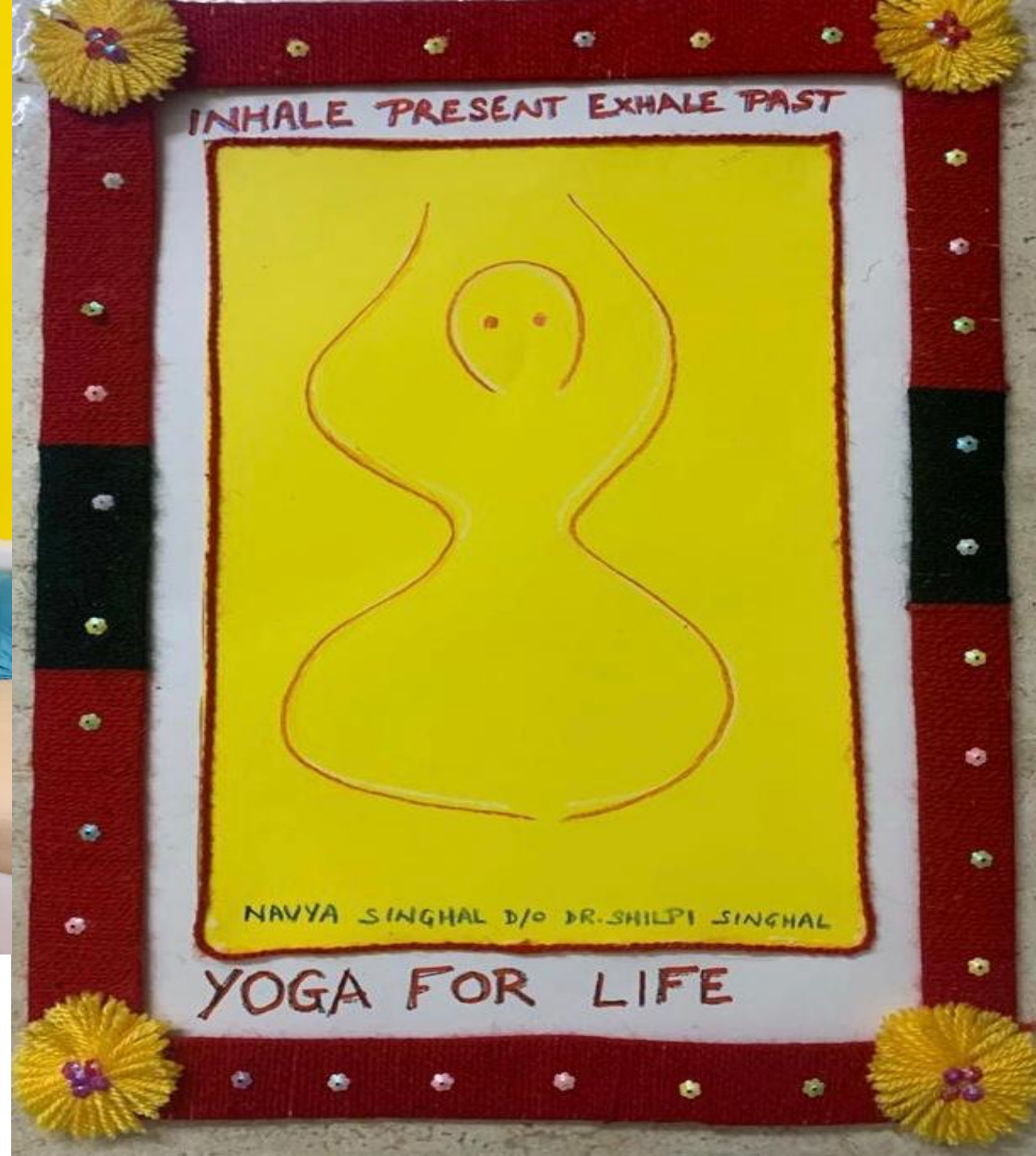
Ananmay Singh





Agrima Singh





Navya Singhal