श्री योग अभ्यास आश्रम ट्रस्ट (रजि) SYAAT *प्रधान योगाचार्य स्वामी अमितदेव जी* के सानिध्य में 6 वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयुष मंत्रालय के तत्वाधान में *SYAAT* द्वारा आयोजित "परिवार के साथ घर पर योग करो और योग कराओ" कार्यक्रम सफलतापूर्वक समपूर्ण किया।

इस कार्यक्रम का सार यह था कि, "हमें अपने मानसिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक और शारीरिक स्वास्थ्य को एक दूसरे के साथ एक आदर्श तालमेल में रहना चाहिए। योग अभ्यास के माध्यम से, हम खुशी और कल्याण की खोज कर सकते हैं। आइए हम एक स्वस्थ और सक्रिय जीवन शैली के लिए योग को चुनें।

जैसा कि आप सभी जानते हैं, योग के पहले अंतर्राष्ट्रीय दिवस के बाद से, श्री योग अभ्यास आश्रम और योग करो बड़े पैमाने पर हर साल अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन करते रहे हैं, विभिन्न देशों में हजारों लोग हमारे साथ योग अभ्यास करते हैं।

इस वर्ष, दुनिया भर में वैश्विक महामारी Covid 19 के कारण, SYAAT और योग करो के संयुक्त प्रयास से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर 10 लाख लोगों को घर पर योग करने का संकल्प लिया। इस वर्ष "घर पर परिवार के साथ योग करो और योग कराओ " आवाहन किया योग अभ्यास का क्रम आयुष मंत्रालय, भारत सरकार "कॉमन योग प्रोटोकॉल (CYP)" के अनुसार एवं महाप्रभु जी के द्वारा बताया हुआ योग रहा

21 जून 2020 को सुबह 7:00 बजे से 8:30 बजे तक श्री योग अभ्यास आश्रम ट्रस्ट (SYAAT) और योग करो के संयुक्त तत्वावधान में विभिन्न डिजिटल माध्यमों का उपयोग करते हुए - देश के 26 राज्यों में 400 जिले फेसबुक लाइव और अन्य डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म द्वारा 5000 आईवाईडी समन्वयक के माध्यम से लाखों लोग सीधे योग दिवस कार्यक्रम से जुड़े। उन्होंने विभिन्न डिजिटल माध्यमों से SYAAT और योग करो से जुड़कर घर पर योग किया।

भारत सरकार के माननीय आयुष मंत्री श्रीपद नाईक जी, द्वारा श्री योग अभ्यास आश्रम ट्रस्ट और योग करो द्वारा की गई पहल के बारे में बात करता है जो घर पर लोगों को योग के महत्व के बारे में अधिक जानने में मदद करेगा। ट्रस्ट के चेयरमैन योगाचार्य अशोक जी ने दर्शकों को संबोधित किया। मीडिया से बात करने वाले राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री महेश चंद गोयल , श्री राजीव खोसला (जनरल सेक्रेटरी), श्री मनोज कपूर (कोषाध्यक्ष) तथा ट्रस्ट के प्रवक्ता श्री मंगेश त्रिवेदी जो की योग करो के संस्थापक भी है,जिन्होंने विस्तार से बताया की राज्य, जिला और स्थानीय स्तर पर समन्वयकों के बारे में बताया। ऑनलाइन पंजीकरण का अभियान श्री सुहास शंकरप्पा (आईटी और सोशल मीडिया के अध्यक्ष) ने संभाला था।

ऑनलाइन कार्यक्रम की देखरेख प्रधान योगाचार्य स्वामी अमित देव जी द्वारा की गई। श्री योग अभ्यास आश्रम ट्रस्ट के योगेश्वर महाप्रभु रामलाल जी महाराज, योगेश्वर मुलखराज जी महाराज, योगेश्वर देवीदयाल महादेव जी और सद्गुरुदेव स्वामी सुरेंद्र देव जी महाराज जैसे महान गुरुओ की विरासत को आगे बढ़ाते हुए प्रधान योगाचार्य स्वामी अमित देव जी ने योग के द्वारा प्राणिमात्र को कई तरीकों से जीने के लिए उत्तम उपाय बताए है

श्री योगेश्वर देवीदयाल महादेव जी ने बहुत प्राचीन काल से दिव्य योग को सुनिश्चित किया है। उनके पवित्र सिद्धांतों ने कई शिष्यों को एक स्वस्थ जीवन शैली और मानसिक शांति की आध्यात्मिक यात्रा में मार्गदर्शन किया है।

कॉरपोरेट प्रभुत्व के इस गतिशील युग में, अपने दिमाग को खोल देने और अपने भीतर को ठीक करने की बहुत कम गुंजाइश है। इस ऑनलाइन सत्र के साथ हमने आपको वह वापसी प्रदान करने का इरादा किया है जिसकी आपको तलाश है। रोडमैप बनाने में आपकी सहायता करना, आपको अपने व्यस्त समय सारणी के अनुरूप एक दर्जी उपलब्ध कराना, और आपके मन और शरीर को विश्राम प्रदान करना।

आशा है कि यह सत्र आपको योग दर्शन के उद्देश्य के करीब ले आया है, जो आपकी चेतना को बढ़ाने और आपकी भावना को बढ़ाने का उत्तम उपहार है। हम दृढ़ता से योग के सिद्धांतों में विश्वास करते हैं, जो हमारी संस्था के स्तंभ हैं। जिसमे उचित विश्राम, उचित श्वास, उचित व्यायाम, उचित आहार और सकारात्मक सोच और ध्यान।

शांत और आध्यात्मिक यात्रा में शामिल होने के लिए धन्यवाद।
श्री योग अभ्यास आश्रम ट्रस्ट