भारत का महावाणिज्य दूतावास
बीरगंज (नेपाल)
****

प्रेस विज्ञप्ति

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 2026

21 जून 2026 को **12वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस** मनाया जा रहा है, जिसका विषय (theme) है **"स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग" (Yoga for Healthy Ageing)**। यह विषय (theme) जीवन के प्रत्येक चरण में योग की महत्वपूर्ण भूमिका को रेखांकित करता है। योग शारीरिक लचीलापन, संतुलन, शक्ति और मानसिक शांति को बढ़ावा देता है तथा तनाव, चिंता और जीवनशैली से जुड़ी अनेक स्वास्थ्य चुनौतियों से निपटने में सहायता करता है। नियमित योग अभ्यास सभी आयु वर्ग के लोगों को स्वस्थ, सक्रिय और आत्मनिर्भर जीवन जीने के लिए प्रेरित करता है। यह विषय स्वस्थ और गरिमापूर्ण वृद्धावस्था के वैश्विक लक्ष्य को भी सुदृढ़ करता है।

2. पिछले वर्षों की भाँति, भारतीय महावाणिज्य दूतावास विभिन्न स्थानीय निकायों और संगठनों के साथ मिलकर विभिन्न स्थानों पर भव्य योग कार्यक्रम आयोजित कर रहा है, जिनका विवरण इस प्रकार है :

क्र.सं.	**स्थान**	**तिथि एवं समय**
1	पचगावा, सखुवा प्रसौनी (परसा)	13 जून 2026, प्रातः 05:30बजे
2	नारायणी नदी तट, भरतपुर (चितवन)	16 जून 2026, प्रातः 05:30बजे
3	रॉयल पार्टी पैलेस, हेटौडा (मकवानपुर)	17 जून2026, प्रातः 05:30बजे
4	श्री जिल्ला उच्चाङ्गल रामदेव कलवार प्राविधिक नमुना माद्यमिक विद्यालय, पोखरिया (परसा)	18 जून 2026, प्रातः 05:30बजे
5	श्री जानकी मंदिर, जनकपुरधाम (धनुषा)	19 जून 2026, प्रातः 05:30 बजे
6	विवाह मंडप , गढीमाई (गढीमाई मंदिर के निकट)	20 जून 2026, प्रातः 05:30 बजे
7	शंकराचार्य गेट, बीरगंज	21 जून 2026, प्रातः 05:30 बजे

3. पचगावा, (सखुवा प्रसौनी), पोखरिया और गढीमाई में भव्य योग कार्यक्रम स्थानीय पालिकाओं के सक्रिय सहयोग से आयोजित किये जा रहे है। जनकपुरधाम में योग उत्सव कार्यक्रम, माता जानकी जी मंदिर और जनकपुरधाम उप महानगर पालिका के सक्रीय सहयोग से माता जानकी जी के मंदिर प्रांगण में ही आयोजित किया जा रहा है ।

4. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का मुख्य कार्यक्रम 21 जून 2026 को प्रातः 05:30 बजे शंकराचार्य गेट, बीरगंज में आयोजित किया जायेगा । बीरगंज का यह योग कार्यक्रम इस वर्ष महावाणिज्य दूतावास द्वारा आयोजित सबसे बड़ा योग आयोजन होने की अपेक्षा है।

5. ये सभी कार्यक्रम निःशुल्क हैं तथा सभी के लिए खुले हैं। प्रतिभागियों से अनुरोध है कि वे कार्यक्रम स्थल पर निर्धारित समय से पर्याप्त समय पूर्व पहुंचें।

बीरगंज (नेपाल)
12 जून, 2026

****

भारतको महावाणिज्य दूतावास
बीरगंज (नेपाल)
******

<u>प्रेस विज्ञप्ति</u>

<u>अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस २०२६</u>

१२ औं अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस जुन २१, २०२६ "**स्वस्थ बुढ्यौलीका लागि योग**" (Yoga for Healthy Ageing) भन्ने नाराका साथ मनाइँदैछ। यो नाराले जीवनको हरेक चरणमा योगको महत्त्वपूर्ण भूमिका माथि प्रकाश पार्छ। योगले शारीरिक लचिलोपन, सन्तुलन, शक्ति र मानसिक शान्तिलाई बढावा दिन्छ र तनाव, चिन्ता र जीवनशैलीसँग सम्बन्धित विभिन्न स्वास्थ्य चुनौतीहरूको व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्दछ। नियमित योग अभ्यासले सबै उमेरका मानिसहरूलाई स्वस्थ, सक्रिय र आत्मनिर्भर जीवन बिताउन प्रेरित गर्दछ। यो नाराले स्वस्थ र सम्मानजनक बुढ्यौलीको विश्वव्यापी लक्ष्यलाई पनि बलियो बनाउँछ।

२. विगतका वर्षहरूमा जस्तै, भारतीय महावाणिज्य दूतावासले विभिन्न स्थानीय निकाय र संस्थाहरूसँगको सहकार्यमा विभिन्न स्थानहरूमा भव्य योग कार्यक्रमहरू आयोजना गर्दैछ, जसको विवरण निम्नानुसार छ:

क्र.सं.	स्थान	तिथि एवं समय
१	पचगावा, सखुवा प्रसौनी (पर्सा)	१३ जून२०२६, बिहान ५:३० बजे
२	नारायणी नदी किनार, भरतपुर (चितवन)	१६ जून २०२६, बिहान ५:३० बजे
३	रॉयल पार्टी प्यालेस, हेटौंडा (मकवानपुर)	१७ जून २०२६, बिहान ५:३० बजे
४	श्री जिल्ला उच्चाङ्गल रामदेव कलवार प्राविधिक नमुना माद्यमिक विद्यालय, पोखरिया (पर्सा)	१८ जून २०२६, बिहान ५:३० बजे
५	श्री जानकी मंदिर, जनकपुरधाम (धनुषा)	१९ जून २०२६, बिहान ५:३० बजे
६	विवाह मंडप , गढीमाई (गढीमाई मंदिर नजिक)	२० जून २०२६, बिहान ५:३० बजे
७	शंकराचार्य गेट, बीरगंज	२१ जून २०२६, बिहान ५:३० बजे

३. स्थानीय नगरपालिकाहरूको सक्रिय सहयोगमा पचगावा (सखुवा प्रसौनी), पोखरिया र गढीमाईमा भव्य योग कार्यक्रमहरू आयोजना गरिँदै छन्। जनकपुरधाममा, माता जानकी मन्दिर र जनकपुरधाम उप-महानगरपालिकाको सक्रिय सहयोगमा माता जानकी मन्दिर परिसरमा योग उत्सव आयोजना गरिँदै छ।

४. अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसको मुख्य कार्यक्रम जुन २१, २०२६ मा बिहान ५:३० बजे बीरगंजको शंकराचार्य गेटमा आयोजना हुनेछ। बीरगंजमा हुने यो योग कार्यक्रम यस वर्ष महावाणिज्य दूतावासले आयोजना गरेको सबैभन्दा ठूलो योग कार्यक्रम हुने अपेक्षा गरिएको छ।

५. सबै कार्यक्रमहरू नि:शुल्क र सबैका लागि खुला छन्। सहभागीहरूलाई निर्धारित सुरु समयभन्दा धेरै अगाडि नै कार्यक्रम स्थलमा आइपुग्न अनुरोध गर्दछौं।

बीरगंज (नेपाल)
12 जून 2026

****