Uttarakhand Open University, Campus Dehradun

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, परिसर देहरादून

UCF Sadan, Vishnu Vihar Near Parsar Bharti Kendra (Rispana Pull)

अजबपुर कलाँ, देहरादून–248121

Ajabpur Kalan , Dehradun -248121

पत्रांक संख्या–यू0ओ0यू0 / कै0नि0दे0 / 2026–27 / 1867 दिनांक– 31 / 10 / 2026

प्रिय शिक्षार्थी

योग विभाग, उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी के आदेश के क्रम में, आदर्श अध्ययन केन्द्र 11000 (शिक्षार्थी सहायता केन्द्र) देहरादून, में बी0ए0योग ऑनर्स (BAY-24)एवं एम0ए0 योग (MAY-21 & 24) में अध्ययनरत शिक्षार्थियों हेतु 10 दिवसीय अनिवार्य परामर्श सत्र / कार्यशाला का आयोजन दिनॉक – 16.11.2026 से 25.11.2026 तक आयोजित किया जा रहा है। जिनका विवरण निम्नवतः है–

1. प्रयोगात्मक सत्र –प्रातः 07.30 बजे से 09.30 बजे तक
2. सैद्वांतिक सत्र – प्रथम सत्र 10.00 बजे से 11.30 बजे तक
   द्वितीय सत्र 12.00 बजे से 01.30 बजे तक

- **उक्त कार्यशाला में विश्वविद्यालय के किसी अन्य अध्ययन केन्द्र के शिक्षार्थी भी प्रतिभाग कर सकते हैं**
- 10 दिवसीय अनिवार्य परामर्श सत्र / कार्यशाला पूर्ण करने के उपरान्त ही शिक्षार्थी 5 दिवसीय कार्यशाला व प्रयोगात्मक परीक्षा में प्रतिभाग कर सकेगा। कार्यशाला में प्रतिभाग करने के उपरान्त ही शिक्षार्थी को अध्ययन केन्द्र से प्रमाण पत्र आवंटन किया जायेगा।

विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित कार्यशाला का प्रारूप -

1. **प्रयोगात्मक सत्र** – प्रयोगात्मक सत्र प्रतिदिन 02 घंटे का करना अनिवार्य होगा, जिसके अंतर्गत षट्कर्म जैसे-जल नेति,सूत्र नेति, धौति क्रिया, दण्ड धौति, कपालभाति आदि क्रियाओं का अभ्यास कराया जायेगा, इसके साथ ही विविध आसनों, प्राणायामों, मुद्रा-बंध, ध्यान का सामूहिक रूप से अभ्यास कराया जायेगा।
2. **सैद्धांतिक सत्र** – प्रतिदिन 01:30 घंटे के दो सैद्धांतिक सत्र आयोजित करने आवश्यक होंगे, जिसके अंतर्गत विषय से सम्बंधित व्याख्यान विषय विशेषज्ञ द्वारा दिया जायेगा।

कार्यशाला स्थल – आदर्श अध्ययन केन्द्र (11000), यू0सी0एफ0 सदन, विष्णु विहार, निकट प्रसार भारती केन्द्र (रिस्पना पुल) अजबपुर कलॉ, देहरादून।

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करे –

कार्यालय	–	01352974378
समन्वयक	–	9410593690
सहायक समन्वयक	–	7500418040
व0का0स0	–	9412974943

31/10/2026

Co-ordinator
Model Study Centre (Code-11000)
Uttarakhand Open University
Dehradun