

# मध्यप्रदेश विधान सभा

## पत्रक भाग - दो

सोमवार, दिनांक 12 मार्च, 2017 (फाल्गुन 21, 1939)

### " माननीय सदस्यों के लिये योग प्रशिक्षण कार्यक्रम "

दिनांक 13 से 15 मार्च, 2018 की अवधि में माननीय सदस्यों के लिये विधायक विश्राम गृह खण्ड-2 स्थित हॉल में निम्नांकित समयानुसार योग प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया है :-

प्रातः काल	07.00 से 09.00 बजे तक
सांय काल	07.30 से 08.30 बजे तक

उक्त प्रशिक्षण कार्यक्रम में विषहरण (Detoxification), पीठ दर्द में कमी (Back Pain Relief) एवं तनाव मुक्ति (Stress Relief) हेतु "हितयोग" संस्था (गुरूग्राम) की योग प्रशिक्षक सुश्री हितांशी जैन द्वारा योग एवं ध्यान प्रशिक्षण दिया जायेगा ।

योग अभ्यास हेतु माननीय सदस्यों से निम्नांकित अपेक्षित है :-

1. कुर्ता-पजामा/ ट्रेक पेंटस/टी-शर्ट (पुरुषों हेतु)
2. सलवार सूट// ट्रेक पेंटस/टी-शर्ट (महिलाओं हेतु)
3. योग प्रशिक्षण हेतु पेट खाली (निराहार) होना आवश्यक है। लो शुगर/मधुमेह के रोगी हल्का आहार यथा: बिस्किट इत्यादि ले सकते हैं।
4. भोजन एवं योगाभ्यास में 3 से 4 घण्टे का अंतर रखा जाये।

अतः माननीय सदस्यों से अनुरोध है कि प्रशिक्षण कार्यक्रम में सपरिवार सम्मिलित होकर योगाभ्यास का लाभ प्राप्त करें।

अवधेश प्रताप सिंह  
प्रमुख सचिव  
मध्यप्रदेश विधान सभा