



છ ગામ પાટીદાર સમાજ, મુંબઈ

ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર, સરદાર બાગ, પાર્લેશ્વર રોડ,
વિલેપાર્લા (પૂર્વ), મુંબઈ-૪૦૦ ૦૫૭.

Website : www.chhagampatidarsamaj.org



તારીખ : ૩-૩-૨૦૧૭

યોગ શિબિર

જીવીએ તો અમે બધા જ છીએ પરંતુ જીંદગીની ભાગદોડમાં અમે આ જીવવાની કળાને ભૂલી જઈ રહ્યા છીએ. અમે બધા જાણીએ છીએ કે માનવ જીવન કેટલું દુર્લભ મળે છે. તો પછી કેમ ન અમે આ જીવનને આનંદમય બનીને વિતાવીએ અને તે પણ જુની કળાને અપનાવીને જેને યોગ કહેવાય છે.

‘યોગ’ જીવવાની કળા છે. અને યોગાસન એક વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ. યોગનો સંબંધ અમારા શરીર અને મન બન્ને સાથે છે. સાચા અર્થમાં કહીએ તો યોગ અનુભવનો વિજ્ઞાન છે જેને ધીરે ધીરે અનુભવોના આધારે જાણી શકાય છે.

૧) આસન ૨) પ્રાણાયામ ૩) ધ્યાન દ્વારા અમે આપણું પ્રશિક્ષણ શરૂ કરીશું.

આ યોગ શિબિર રવિવાર, તા. ૨-૪-૨૦૧૭ થી શરૂ થશે.

સ્થળ : સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ ભવન, ૨ જે માળે. સમય : દર રવિવારે સવારે ૭.૦૦ થી ૯.૦૦ કલાકે

વિશેષ નોંધ : ૧) ઉપરોક્ત યોગ શિબિરમાં કોઈપણ વ્યક્તિ આવી શકશે. ૨) યોગ શિબિર નિ:શુલ્ક છે. ૩) મર્યાદિત સંખ્યામાં સભ્યોની નોંધણી વહેલા તે પહેલાના ધોરણે કરવા આવશે. ૪) ઉપરોક્ત શિબિર ૧૨ અઠવાડિયાની છે. (૩ મહિના)