



Ramakrishna Mission Vivekananda Educational and Research Institute

(Declared by Govt of India as Deemed University u/s 3 of UGC Act, 1956)

Belur Math, Howrah 711202, West Bengal

যোগাসন প্রতিযোগিতা (পুরুষ) ৩ অগাস্ট ২০২৫

বিজ্ঞপ্তি

আগামী ৩ অগাস্ট ২০২৫, রামকৃষ্ণ মিশন বিবেকানন্দ বিশ্ববিদ্যালয়, বেলুড় মঠ-এ যোগাসন প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হবে। এই প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করার জন্য কোনো প্রবেশ মূল্য নেই। প্রতিযোগিতা শুধুমাত্র পুরুষদের জন্য, দুটি বিভাগে হবে, বিভাগ- ক (১৬-১৮ বছর) এবং বিভাগ- খ (১৮-২৫ বছর), প্রতি বিভাগের প্রতিযোগিতা পৃথকভাবে অনুষ্ঠিত হবে। প্রতিটি বিভাগের প্রতিযোগীকে মোট ৫টি আসন করতে হবে, ৪টি আবশ্যিক (১টি সামনে ঝুঁকে আসন, ১টি পিছনে ঝুঁকে আসন, ১টি নমনীয় আসন এবং ১টি ভারসাম্য আসন), এছাড়া ১টি ঐচ্ছিক আসন করতে হবে।

আবশ্যিক আসনের তালিকা

বিভাগ -ক (১৬-১৮ বছর)			
সামনে ঝুঁকে আসন : ১.পদহস্তাসন ২.অর্ধ-বদ্ধ পদমথনাসন	পিছনে ঝুঁকে আসন : ১.অর্ধ চন্দ্রাসন ২.বীরভদ্রাসন ৩.ধনুরাসন	ভারসাম্য আসন : ১.গরুড়াসন ২.দভায়মান চতুষ্কোনসন ৩.বকাসন	মোচড়ানো আসন : ১.অর্ধমৎস্যেন্দ্রিয়াসন ২.পরিবর্ত ত্রিকোনাসন
বিভাগ -খ (১৮ -২৫ বছর)			
সামনে ঝুঁকে আসন : ১.জানুশিরাসন ২.পশ্চিমোত্তানাসন	পিছনে ঝুঁকে আসন ১. ১.অর্ধ চন্দ্রাসন ২.ধনুরাসন	হাতের উপর ভারসাম্য ১. বকাসন ২.ময়ূরাসন	পায়ের ওপর ভারসাম্য : ১. দভায়মান ২.চতুষ্কোনসন ৩.বৃক্ষাসন

প্রতিযোগিতার নিয়মাবলী

- প্রতিটি আসনের মান ১০, আসন বিচারকার্যে এই বিষয় গুলির ওপর গুরুত্ব দেওয়া হবে - পারফেকশন, ডিফিকাল্টি লেভেল, স্মুথ মুভমেন্ট, স্টেবিলিটি, ফেসিয়াল এক্সপ্রেশন
- প্রতিটি বিভাগের প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় স্থানকে পুরস্কার ও certificate দেওয়া হবে। প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণকারী সকলকে participation certificate দেওয়া হবে।
- ৩ অগাস্ট ২০২৫ সকাল ১০টায় শুরু হবে প্রতিযোগিতা, সকাল ৯টার মধ্যে 'প্রজ্ঞা ভবনে' উপস্থিত থাকতে হবে।
- প্রতিযোগীদের জন্য আহারের ব্যবস্থা অবশ্যই থাকবে।
- বয়স গণনার জন্য জন্ম তারিখ থেকে ১ অগাস্ট ২০২৫ তারিখ অবধি গণনা করা হবে
- বিচারকের সিদ্ধান্ত চূড়ান্ত বলে গণ্য করা হবে।

রেজিস্ট্রেশন এর জন্য কোনো খরচ লাগবে না

(প্রতিযোগীদের নিজেদের ও অভিভাবকের নাম,

phone number, ঠিকানা, বয়স (আধার কার্ড বা অন্য প্রমাণপত্র সহ)

ইত্যাদি তথ্য দিতে হবে)

অনলাইন রেজিস্ট্রেশন QR code



নাম নথিভুক্ত করার শেষ দিন ১ অগাস্ট ২০২৫

কেবলমাত্র 100 প্রতিযোগী নেওয়া হবে প্রতি বিভাগে