



# उत्तर मध्य क्षेत्र सांस्कृतिक केन्द्र, प्रयागराज

( संस्कृति मंत्रालय, भारत सरकार )  
द्वारा आयोजित

प्रवेश  
निःशुल्क

# योग एवं प्राणायाम प्रशिक्षण

( सप्ताह में पाँच दिन चलेगी )

विशेष रूप से शनिवार एवं रविवार को केंद्र परिसर, प्रयागराज में  
26 दिसम्बर 2018 से प्रातः 9 से 10 बजे तक चलेगी  
जिसमें सभी उम्र के प्रतिभागी प्रतिभाग कर सकते हैं।

प्रशिक्षिका डॉ० दीप्ती योगेश्वर

विशेष रूप से मधुमेह, उच्च रक्तचाप, अवसाद, उद्वेग इत्यादि से निराकरण हेतु

उक्त प्रशिक्षण में आप सभी सादर आमंत्रित हैं।

सभी प्रतिभागियों को प्रशिक्षण हेतु अपनी चटाई या मैट स्वयं लाना होगा।

प्रशिक्षण हेतु पंजीकरण एवं अधिक जानकारी के लिए केन्द्र के कार्यक्रम अनुभाग में संपर्क कर सकते हैं। मोबा. 7607001855  
ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन केन्द्र की वेबसाइट [www.nczccindia.in](http://www.nczccindia.in) पर भी किया जा सकता है।

