

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस



#HarGharYoga प्रतियोगिता!

हरियाणा के कॉलेज/विश्वविद्यालय के छात्रों के लिए एक दिलचस्प प्रतियोगिता



20 भाग्यशाली
विद्यार्थियों को
5000 रुपये का
पुरस्कार दिया
जाएगा।

इस अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर, सपरिवार योग करते हुए हमें फोटो भेजें
और पाएं 5000 रुपये जितने का मौका।

रजिस्टर करने के लिए 7419444449 पर कॉल करें।

Follow us @highereduhry



INTERNATIONAL YOGA DAY #HarGharYoga Contest!



GUIDELINES



The participant must be a **student of a Technical Education Institute in Haryana** (college or university – Government, Government Funded, or Private).



Register on the Toll-Free Registration Number by giving a **missed call on 7419444449**, before 04:00 am, 21 June 2020.



Join the **Facebook live Yoga session of the Department of Technical Education, Haryana** on 21 June, 2020 and **upload picture(s)** of yourself doing yoga at home, or yoga with your family, on your social media handles with the hashtags **#HarGharYoga** and **#YogaAtHome**, and **tag** the Department of Technical Education, Haryana.



Fill in your details on the **Har Ghar Yoga portal** to complete the second step of registration.



Take a **screenshot** of your social media post and **upload it to the Har Ghar Yoga Portal**, along with the original photograph to complete the third step of registration.

20 lucky winners shall be awarded cash prize of **Rs. 5000**, each.

- Strictly follow **social distancing** and **practice Yoga at your home**.
- A **committee of 5 experts** in Yoga shall **judge** the yoga posture with various parameters.

Follow us @highereduhry



— अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस — #HarGharYoga प्रतियोगिता!



दिशानिर्देश:



केवल हरियाणा के तकनीकी शिक्षा संस्थान (सरकारी, सरकारी सहायता प्राप्त, निजी महाविद्यालय एवं विश्वविद्यालय) के शिक्षार्थी ही इस प्रतियोगिता में भाग ले सकते हैं।



रजिस्टर करने के लिए टोल फ्री नंबर 7419444449 पर 21 जून, 2020, सुबह 04:00 बजे से पहले **मिस्ड कॉल** करें।



21 जून, को हमारे **फेसबुक लाइव योग सेशन** में शामिल हों, और अपने या अपने परिवार के साथ योग करने की तस्वीर अपने सोशल मीडिया हैंडल पर हैशटैग **#HarGharYoga** और **#YogaAtHome** के साथ अपलोड करें और तकनीकी शिक्षा विभाग, हरियाणा को टैग करें।



रजिस्ट्रेशन का दूसरा चरण पूरा करने के लिए दिए गए लिंक पर जाकर **HarGharYoga पोर्टल** पर अपनी जानकारी भरें।



रजिस्ट्रेशन के तीसरे चरण को पूरा करने के लिए अपने सोशल मीडिया पोस्ट का **स्क्रीनशॉट** लेकर, मूल तस्वीर के साथ हर **घर योग पोर्टल** पर **अपलोड करें**।

20 भाग्यशाली
विद्यार्थियों को
5000 रुपये का
पुरस्कार दिया
जाएगा।

Follow us @highereduhry

- योगाभ्यास अपने **घर पर** करें और **समाजिक दूरी** का सख्ती से पालन करें।
- **5 विशेषज्ञों की समिति** आपके द्वारा भेजक गई योग मुद्रा का आंकलन करेंगे।