

"The world is the great gymnasium where we come to make ourselves strong."

# Online Yoga Competition

## International Yoga Day - 2025

*"Yoga for One Earth, One Health"*

**June 21 - 23, 2025**



Scan to join



Organised by the Central Library and Games & Sports Subcommittee  
in collaboration with IQAC, Narasinha Dutt College, Howrah

# Narasinha Dutt College

Howrah, West Bengal

---

## Online Yoga Competition 2025

June 21 – 23, 2025

### ভিডিও তৈরির গাইডলাইন

নীচের যোগ ব্যায়ামগুলি থেকে যে কোনো দুটি যোগ ব্যায়াম করতে হবে:

বজ্রাসন / শলভাসন / ভুজঙ্গাসন / পদহস্তাসন / পশ্চিমোত্তানাসন

1. পুরো ভিডিওটি 2 মিনিটের মধ্যে শেষ করতে হবে।
2. ভিডিও শুরুর প্রথমেই নিজের নাম, কলেজ আই ডি নম্বর, বিভাগ, সেমিস্টার এবং কোন যোগ ব্যায়াম দুটি করবে তা নিজ মুখে বলতে হবে এবং তারপর যোগ ব্যায়াম শুরু করতে হবে।
3. ভিডিও তোলার সময় একটু সতর্ক থাকতে হবে যাতে অবাঞ্ছিত কোনো দৃশ্য ভিডিওতে চলে না আসে।
4. ভিডিও তোলার সময় হাত যাতে কেঁপে না যায় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।
5. ভিডিওতে কোনো মিউজিক দেওয়ার প্রয়োজন নেই।
6. বিধিবদ্ধ সতর্কীকরণ: একজন দক্ষ ও প্রফেশনাল যোগ ব্যায়াম প্রশিক্ষকের তত্ত্বাবধানে ব্যায়াম করা উচিত। ব্যায়াম করার সময় যাতে কোনো প্রকার দুর্ঘটনা না ঘটে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। জোর করে বা কষ্ট করে কোনো ব্যায়াম করা একেবারেই উচিত নয়। ভিডিও তোলার আগে প্রশিক্ষকের পরামর্শ নেওয়া একান্ত কাম্য।
7. নির্বাচিত কিছু ভিডিও কলেজের ইউটিউব চ্যানেলে দেওয়া হবে, সুতরাং এই মর্মে কোনো বক্তব্য থাকলে তা পূর্বেই জানাতে হবে।

# Narasinha Dutt College

Howrah, West Bengal

---

8. ভিডিওর ফাইল সাইজ 20 MB হওয়া বাঞ্ছনীয় এবং MP4 ফরম্যাট হতে হবে।
9. ভিডিও ফাইলের নাম হবে College ID এবং Name দিয়ে যেমন:  
20240225\_Biman Mandal
10. ভিডিওটি অনুভূমিক ভাবে তুলতে হবে। নিচের নমুনা মতো:



(16:9) অনুপাতে

এইভাবে ভিডিও তুলতে হবে



এইভাবে ভিডিও তোলা যাবে না

11. ভিডিও পাঠানোর লিঙ্ক: <https://forms.gle/sde7AtN2osi9NKAN8>



12. প্রতিযোগীতা সংক্রান্ত যে কোনো প্রয়োজনে এই নম্বরে যোগাযোগ করতে হবে:  
7003854931/8900131547 (দুপুর 12 টা থেকে 4 টার মধ্যে)