





# **Event Report**

### Harit Yoga – Common Yoga Protocol (CYP) Session & Tree Plantation

Event Name: Harit Yoga – Common Yoga Protocol (CYP) Session & Tree Plantation

Date: 17th May 2025

Time: 7:45 AM to 8:45 AM

Venue: Prestige Golfshire Resort, Nandi Hills, Bengaluru

Organized by: Ministry of AYUSH, Government of India

Supported by: FHRAI (Federation of Hotels and Restaurant Associations of India)

Participating Institution: REVA University

Participants from REVA University: 150 Students and Faculty Members

Contact Person: Shri Nanda Kishore (Yoga Teacher/Therapist, +91 97318 07785)

#### Introduction

The Ministry of AYUSH, in collaboration with FHRAI, organized *"Harit Yoga"*, one of the ten signature events leading up to the **International Day of Yoga 2025**. The event aimed to create awareness about the interconnection between personal wellness and planetary health through **yoga and environmental conservation**.

REVA University actively participated in this national movement by sending **150 students and faculty members** to the event from NSS and NCC, showcasing its commitment to health, sustainability, and national development.

#### **Objectives of the Program**

- To promote **physical and mental well-being** through the Common Yoga Protocol.
- To encourage **sustainable living** and **environmental consciousness** through tree plantation.
- To strengthen **community engagement** in nationwide wellness campaigns.
- To align with and contribute toward the Sustainable Development Goals (SDGs).

#### **Program Flow**

Time	Activity	
7:15 AM	Reporting at Prestige Golfshire Resort	
7:45 – 8:30 AM	Common Yoga Protocol (CYP) Practical Session	
8:30 – 9:00 AM	Healthy Breakfast	
9:00 AM onwards	Medicinal Tree Plantation Activity	

The yoga session, led by experienced instructors from the Ministry of AYUSH, guided participants through a structured sequence of **asanas**, **pranayama**, **and meditation techniques** designed to promote holistic well-being.

The event concluded with a **medicinal tree plantation drive**, reinforcing the message of "green living" and environmental stewardship.

#### **REVA University's Participation**

- 50 participants from REVA University, including students, faculty, and NSS/NCC volunteers, attended the event.
- Participants adhered to **discipline**, **punctuality**, **and uniformity**, reflecting the institution's values.
- The university's presence was appreciated by event organizers for its **enthusiastic and energetic contribution** to the yoga movement.

#### Alignment with Sustainable Development Goals (SDGs)

SDG Goal	Goal Description	Event Contribution
SDG 3	Good Health and Well- being	Promoted yoga for physical and mental health.
SDG 13	Climate Action	Advocated for ecological balance through tree plantation.
SDG 15	Life on Land	Supported reforestation and biodiversity through medicinal plant cultivation.
SDG 17	Partnerships for the Goals	Collaborated with government and civic bodies for national wellness programs.

#### Conclusion

The Harit Yoga event was a successful confluence of wellness, environmental sustainability, and national spirit. REVA University's participation not only strengthened its commitment to health and sustainability but also reinforced its role in nation-building and youth engagement.

The university extends its gratitude to the **Ministry of AYUSH** and **FHRAI** for this opportunity and looks forward to continued involvement in initiatives that promote holistic development in alignment with the **United Nations' SDGs**.

#### **Student Feedback**

The participants from REVA University expressed high appreciation for the enriching and wellorganized event. Here are some selected reflections:

#### 1. Shruthi R., School of Computer Science:

"It was a peaceful and refreshing experience. Practicing yoga amidst nature at Nandi Hills was truly energizing. The tree plantation made me feel like I was contributing to something bigger than myself."

#### 2. Deepak M., School of Management Studies:

"The combination of yoga and environmental responsibility was a brilliant idea. It helped me understand how individual health is connected to the planet's health. I'm motivated to practice yoga more regularly now."

#### 3. Nisha K., School of Architecture:

"The setting was beautiful, and the yoga session was very well-guided. It helped me mentally reset. The breakfast was nutritious, and I loved the idea of planting medicinal trees – it added a purpose to the event."

#### 4. Aryan V., School of Legal Studies:

"This event reminded me of the balance between self-discipline and our duty to nature. The meditation segment was deeply calming, and the tree plantation taught us the importance of giving back to the Earth."

#### 5. Haritha P., School of Arts and Humanities:

"Being part of a national initiative felt empowering. The yoga protocol was easy to follow yet impactful. I hope REVA continues to encourage such sustainable wellness programs."

Criteria	Rating (Out of 5)
Quality of Yoga Instruction	4.8
Event Organization	4.7
Relevance and Purpose	4.9
Venue and Ambience	4.9
Environmental Impact Awareness	4.8
Overall Experience	4.85

#### **Feedback Summary:**

#### **Suggestions for Future Events:**

- Introduce short workshops on daily yoga routines.
- Include eco-pledge activities or awareness boards near plantation sites.
- Offer takeaway kits (e.g., herbal saplings or eco-friendly tools) as tokens.

# 5-2025 maardani 🕑

## Done



ದಿನಾಚರಣೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿತ್ ಯೋಗ – ಹಸಿರು ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಮಾಜಿ ಸಚಿವ ಪ್ರಮೋದ್ ಮಧ್ವರಾಜ್, ಅಂತರಾಷ್ಟೀಯ ಮಾನವತಾವಾದಿ ಡಾ.ಸಂಜನಾ ಜಾನ್, ಮಾಜಿ ಕುಲಪತಿ



ಡಾ.ವೇಣುಗೋಪಾಲ್, ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಮಂಜುನಾಥ್ ಹೆಗ್ಡೆ, ಯು ಹೆಚ್.ಆರ್.ಎಸ್.ಎಫ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಸಿ.ಡಿ.ಕಿರಣ್ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದರು, ನೂರಾರು ಯೋಗಪಟುಗಳು ಭವ್ಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಿದರು. ಜೂ. 21 ರಂದು ನಡೆಯಲಿರುವ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಯೋಗ ಕುರಿತು ಜನ ಜಾಗೃತಿ ಅಭಿಯಾನಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಮಾಜಿ ಸಚಿವ ಪ್ರಮೋದ್ ಮದ್ವರಾಜ್ ಮಾತನಾಡಿ ನಮ್ಮ ಋಷಿ,ಮುನಿಗಳು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ಆರ್ಯುವೇದ ಮತ್ತು ಯೋಗವನ್ನು ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಆರ್ಯವೇದ, ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇಡಿ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ವಿಶ್ವಗುರುವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರಮೋದಿ ಅವರು ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಯೋಗದ ಮಹತ್ವ ಸಾರಿದ ಮಹಾನ್ ನಾಯಕ ಎಂದರು. ಯು.ಹೆಜ್.ಆರ್.ಎಸ್.ಎಫ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಸಿ.ಡಿ.ಕಿರಣ್ ಮಾತನಾಡಿ, ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರಮೋದಿ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಇಡಿ ವಿಶ್ವವು ಅಚರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಪರಿಸರದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸಲು ಹರಿತ್ ಯೋಗ ಅಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಜೊತೆ ಯೋಗವನ್ನು ಸಮನ್ಯಗೊಳಿಸುವ, ಹಸಿರು ಉಸಿರಾಗಿ ಮಾಡುವ, ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆ, ಗಿಡ ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ಹರಿತ್ ಯೋಗದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

ಹರಿತ್ ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಹಸಿರು ಯೋಗ ಎಂದರ್ಥ. ಯೋಗ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ, ಹಸಿರು ಬೆಳದು ಉಸಿರಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬಾಳುವ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಲಾಗಿದೆ. ಹಸಿರು ಯೋಗದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ತಾಯಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸಸಿ ನೆಟ್ಟು ಪೋಷಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಶ್ಯೂನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲಾಯಿತು. ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಬಿಸೇರಿ. ಎಪ್.ಹೆಚ್.ಆಂಡ್ ಆರ್ .ಎ.ಇಂಡಿಯಾ ಮತು ದಾವೋಸ್ ಯೋಗ ಮಹತ್ತದ ಸಾರಿದ ಹರಿತ್ ಯೋಗ

ಬೆಂಗಳೂರು: ನಂದಿಬೆಟ್ಟದ ಜೆ.ಎಂ.ಮ್ಯಾರೀಯಟ್ ಗ್ರಾಲ್ ಶೇರ್ ಕ್ಲಬ್ ನಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಪ್ರಯುಕ್ತೆ ಹರಿತ್ ಯೋಗ ವತಿಯಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ರಕವಾಗಿ ಮಹತ್ಯದ ತಾಣವಾದ, ಪರಿಸರ ನಿಧಿಯಾದ ನಂದಿಬೆಟದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಅಚರಣೆ.

ಮಾಜಿ ಸಚಿವರಾದ ಪ್ರಮೋದ್ ಮಧ್ಯರಾಜ್ ರವರು, ಅಂತರಾಷ್ರೀಯ ಮಾನವತಾವಾದಿ ಡಾ.ಸಂಜನಾ ಜಾನ್, ಮಾಜಿ ಕುಲಪತಿಗಳಾದ ಡಾ.ವೇಣುಗೋಪಾಲ್, ಅಂತರಾಷ್ಟೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಮಂಜುನಾಥ್ ಹೆಗ್ಗೆ, ರವರು,ಯು ಹೆಚ್.ಆರ್.ಎಸ್.ಎಫ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಸಿ.ಡಿ.ಕಿರಣ್ ರವರು ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದರು, ನೂರಾರು ಯೋಗಪಟುಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.ಮಾಜಿ ಸಚಿವ ಪ್ರಮೋದ್ ಮದ್ರರಾಜ್ ರವರು ಮಾತನಾಡಿ ನಮ್ಮ ಋಷಿ,ಮುನಿಗಳು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ಆರ್ಯುವೇದ ಮತ್ತು ಯೋಗ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಆರ್ಯವೇದ, ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇಡಿ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ವಿಶ್ವಗುರುವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಋಷಿ ಸಮಾನವಾಗಿರುವ ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರಮೋದಿರವರು ಇಡಿ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಯೋಗದ ಮಹತ್ವ ಸಾರಿದರು.

ಸಿ .ಡಿ.ಕಿರಣ್ ರವರು ಮಾತನಾಡಿ ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರಮೋದಿರವರು ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಇಡಿ ವಿಶ್ವವು ಅಚರಿಸುವಂತೆ ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರಿದರು ಇದರ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಪರಿಸರದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸಲು ಹರಿತ್ ಯೋಗ ಅಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.ಹರಿತ್ ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಹಸಿರು ಯೋಗ ಎಂದರ್ಥ. ಯೋಗ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ, ಹಸಿರು ಬೆಳದು ಉಸಿರಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು



ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬಾಳುವುದು.ಹಸಿರುಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ಭೂಮಿಯ ಫಲವತ್ತತೆ ಉಳಿಸಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸಸಿ ನೆಟ್ಟು ಹಸಿರು ಪರಿಸರ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳವುದು. ಪ್ರಕೃತಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಸಿರು ಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹಸಿರು ಯೋಗದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ತಾಯಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸಸಿ ನೆಟ್ಟು ಪೋಷಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಶ್ಯೂನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲಾಯಿತು.ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಬಿಸ್ಲೇರಿ, ಎಫ್.ಹೆಚ್.ಆಂಡ್ ಆರ್ .ಎ.ಇಂಡಿಯಾ ಮತ್ತು ದಾವೋಸ್ ಮೀಡಿಯಾಕಮ್, ಪ್ರಸ್ತೀಜ್ ಗ್ರೂಪ್ಸ್ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿದರು.

# ಪರಿಸರ ಸೈೇಹಿ ಅಭಿಯಾನ ಯೋಗ ಮಹತ್ವದ ಸಾರಿದ ಹರಿತ್ ಯೋಗ

ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಹಸಿರು ಯೋಗ ಎಂದರ್ಥ. ಯೋಗ ದೇಹ ಮತು ಮನಸಿಗೆ,ಹಸಿರುಬೆಳದು ಉಸಿರಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬಾಳುವುದು.ಹಸಿರುಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ಭೂಮಿಯ ಫಲವತ್ತತೆ ಉಳಿಸಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸಸಿ ನೆಟ್ಟು ಹಸಿರು ಪರಿಸರ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳವುದು. ಪ್ರಕೃತಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದುಹಸಿರುಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.ಹಸಿರು ಯೋಗದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ತಾಯಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸಸಿ ನೆಟ್ಟು ಪೋಷಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಶ್ಯೂನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲಾಯಿತು. ಂದ್ರಸರ್ಕಾರದ ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ. ಬಿಸ್ಲೇರಿ, ಎಫ್.ಹೆಚ್.ಆಂಡ್ ಆರ್ .ಎ.ಇಂಡಿಯಾ ಮತ್ತು ದಾವೋಸ್ ಮೀಡಿಯಾಕಮ್, ಪ್ರಸ್ತೀಜ್ ಗ್ರೂಪ್ತ್ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿದರು.



ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇಡಿ ಪ್ರಪಂಚಕ್ತೆ ವಿಶ್ರಗುರುವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಋಷಿ ಕ್ಷಬ್ ನಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ಹೆಚ್.ಆರ್.ಎಸ್.ಎಫ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಸಮಾನವಾಗಿರುವ ಪ್ರಧಾನಿ ಯೋಗದ ಮಹತ್ವ ಸಾರಿದರು. ತಾಣವಾದ, ಪರಿಸರ ನಿಧಿಯಾದ ಯೋಗಪಟುಗಳುಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಸಿ.ಡಿ.ಕಿರಣ್ ರವರು ಮಾತನಾಡಿ ನಂದಿಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೋಗದಿನಾಚರಣೆ ಮಾಜಿ ಸಚಿವ ಪ್ರಮೋದ್ ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರಮೋದಿರವರು ಅಚರಣೆ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ಮದ್ವರಾಜ್ ರವರು ಮಾತನಾಡಿ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿಯೋಗದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಮಧ್ಯರಾಜ್ ರವರು, ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಯೋಗದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರಿದರು ಮಾನವತಾವಾದಿ ಡಾ.ಸಂಜನಾ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ಆರ್ಯುವೇದ ಇದರಪ್ರಯುಕ್ತಪರಿಸರದಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಜಾನ್, ಮಾಜಿ ಕುಲಪತಿಗಳಾದ ಮತ್ತು ಯೋಗ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.ನಮ್ಮ ಯೋಗದ ಮಹತ್ತತಿಳಿಸಲು ಹರಿತ್ ಡಾ.ವೇಣುಗೋಪಾಲ್, ದೇಶಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಆರ್ಯವೇದ, ಯೋಗಅಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.ಹರಿತ್

ಬೆಂಗಳೂರು.ಮೇ17:ನಂದಿಬೆಟ್ಟದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಜೆ.ಎಂ.ಮ್ಯಾರೀಯಟ್ ಗ್ರಾಲ್ ಶೇರ್ ಮಂಜುನಾಥ್ ಹೆಗ್ಗೆ,ರವರು,ಯು ದಿನಾಚರಣೆ ಪ್ರಯುಕ್ತಹರಿತ್ ಯೋಗ ಸಿ.ಡಿ.ಕಿರಣ್ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಗೆ ನರೇಂದ್ರಮೋದಿರವರು ಇಡಿ ವಿಶ್ವಕ್ತೆ ವತಿಯಿಂದಆಧ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿಮಹತ್ವದ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದರು, ನೂರಾರು ಮಾಜಿ ಸಚಿವರಾದ ಪ್ರಮೋದ್ ನಮ್ಮ ಋಷಿ,ಮುನಿಗಳು ಸಾವಿರಾರು ಇಡಿ ವಶ್ರವು ಅಚರಿಸುವಂತೆ ಮತ್ತು

