

योग, स्वास्थ्य एवं कल्याण के समग्र
दृष्टिकोण को चित्रित करता है।



उ.प्र. राज्य आयुष सोसाइटी

2, नबीउल्लाह मार्ग, निकट सिटी स्टेशन, लखनऊ - 226003

वेबसाइट : www.ayushup.in

www.ayush.gov.in

ई-मेल : ayushup2015@gmail.com

[/AyushMissionUP](https://twitter.com/AyushMissionUP)

[/AyushMissionUP](https://www.facebook.com/AyushMissionUP)

[/AyushMissionUP](https://www.youtube.com/AyushMissionUP)

मुद्रक : लक्ष्मी ऑफसेट, संजय गांधी पुरम्, लखनऊ



**योग वैलनेस
सेण्टर**



योगाभ्यासी पुस्तिका

आयुष विभाग

उत्तर प्रदेश शासन