11th International Day of Yoga

The International Day of Yoga (IDY) is observed globally on June 21 every year to highlight the ancient Indian practice of Yoga and its universal benefits. The United Nations General Assembly adopted this day in 2014 following a historic proposal by India, endorsed by a record 177 member states. June 21, the longest day of the year in the Northern Hemisphere, symbolizes light, vitality, and balance—core tenets of Yoga itself.

The 11th International Day of Yoga on June 21, 2025, embraces the official theme "Yoga for One Earth, One Health", announced by Prime Minister Narendra Modi, emphasising yoga's vital role in fostering both personal and planetary wellness.

The International Day of Yoga is not just an annual observance, but a global acknowledgment of India's timeless contribution to humanity's well-being. In a world grappling with rising stress, chronic illnesses, and mental health challenges, Yoga serves as a universal remedy rooted in self-awareness, balance, and sustainability. IDY underscores the idea that health is not merely the absence of disease, but a dynamic state of physical vitality, emotional stability, and spiritual clarity. It brings people together in collective practice, transcending language, nationality, and ideology, to promote peace within and around us. Celebrating this day is a reaffirmation of our shared responsibility to nurture holistic health for individuals, communities, and the planet.

Yoga is more than just a form of exercise, it is a philosophy and a way of life that originated over 5,000 years ago in India. Derived from the Sanskrit root "Yuj", which means to unite.

The practice of Yoga has gained immense global recognition for its power to promote inner peace, physical well-being, and mental clarity. It integrates Asana (postures), Pranayama (breath control), Dhyana (meditation), and ethical principles that collectively nurture a balanced life. With increasing stress and lifestyle-related diseases worldwide, Yoga offers a preventive, accessible, and holistic health solution.

Every year, the International Day of Yoga is celebrated with mass demonstrations, workshops, lectures, and community programs. The Ministry of AYUSH, along with Indian missions abroad, state governments, educational institutions, and citizens, comes together to spread the message of wellness and harmony.

From the Arctic Circle to the Southern tip of Africa, Yoga enthusiasts gather at iconic locations such as the Eiffel Tower, Times Square, Sydney Opera House, and even Mount Everest Base Camp to participate in the Common Yoga Protocol.

India's celebrations are marked by national-level events led by the Hon'ble Prime Minister, with lakhs of people performing Yoga in unison, showcasing India's cultural heritage and leadership in wellness diplomacy.

Over the past ten years, the International Day of Yoga has evolved into a truly global celebration of health and harmony. Each year has witnessed enthusiastic participation across continents, with events held at iconic landmarks and unique locations. The inaugural celebration in 2015 saw a historic gathering at Rajpath, New Delhi, where thousands performed Yoga together, setting world records. In subsequent years, the scale and creativity of celebrations expanded, taking place at iconic landmarks, remote natural settings, educational institutions, community spaces, and even aboard ships and research stations. These diverse venues reflected the universal appeal of Yoga and its ability to connect people across cultures, geographies, and walks of life. The 2022 edition introduced the innovative "Guardian Ring" a global Yoga relay that moved across time zones, showcasing the sunrise-to-sunset celebration of Yoga around the world. India's leadership during its G20 presidency in 2023-24 also saw Yoga sessions organized in all G20 nations, reinforcing Yoga's role in international cooperation and public health. These milestones reflect how Yoga has moved from a traditional Indian practice to a global wellness movement, uniting people through breath, balance, and mindfulness.

As we have completed 10 years and looking forward to commemorate the 11th International Day of Yoga, the Department of Posts proudly releases a Commemorative Postage Stamp, First Day Cover (FDC), and a Special Cancellation that capture the essence of Yoga as a symbol of harmony and health.

As Yoga continues to inspire millions across borders, the 11th International Day of Yoga reaffirms India's cultural leadership and commitment to global health. With this commemorative stamp, India Post celebrates not just a practice but a legacy of unity, resilience, and inner transformation.

Credits:

Stamp/First Day Cover/ Brochure/Cancellation Cachet	:	Shri Sankha Samanta
Text	:	Referenced from content provided by Ministry of AYUSH

भारतीय डाक
India Post

डाक विभाग
DEPARTMENT OF POSTS

11 वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस
11TH INTERNATIONAL DAY OF YOGA

विवरणिका BROCHURE

11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

प्रत्येक वर्ष 21 जून को वैश्विक स्तर पर मनाए जाने वाला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस प्राचीन भारत की योग पद्धति और इसके समग्र लाभों पर प्रकाश डालता है। वर्ष 2014 में भारत द्वारा प्रस्तुत ऐतिहासिक प्रस्ताव तथा रिकॉर्ड 177 सदस्य देशों के समर्थन के आधार पर संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में अंगीकार किया। 21 जून, उत्तरी गोलार्ध में वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है तथा यह 'प्रकाश, प्राण–शक्ति और संतुलन' का प्रतीक है, जोकि योग के मूल सिद्धांत हैं।

21 जून, 2025 को मनाए जाने वाले 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की आधिकारिक थीम ''एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग'' है। इसकी घोषणा स्वयं माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी द्वारा की गई। यह ध्येय वाक्य न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य, बल्कि सम्पूर्ण वसुंधरा के कल्याण में योग की महत्वपूर्ण भूमिका पर जोर देता है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस एक वार्षिक उत्सव मात्र नहीं है, बल्कि यह मानवता के कल्याण हेतु भारत के चिरकालिक योगदान की वैश्विक स्वीकृति है। बढ़ते तनाव, गंभीर रोगों और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों से जूझ रहे विश्व में, योग एक सार्वभौमिक समाधान के रूप में उभरा है, जिसका बल आत्मज्ञान, संतुलन और संधारणीयता में निहित है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस इस विचार को रेखांकित करता है कि स्वास्थ्य का अर्थ केवल दैहिक बीमारी से मुक्ति नहीं है; बल्कि यह शारीरिक स्वास्थ्य, भावनात्मक संतुलन और आध्यात्मिक स्पष्टता की जीवंत अवस्था है। योग दिवस पर लोग, अंतर्मन और आस–पास के वातावरण में शांति भाव के उद्देश्य से भाषा, राष्ट्रीयता और विचारधारा से ऊपर उठकर एक साथ मिलकर योग करते हैं। यह आयोजन इस बात की प्रबल अभिव्यक्ति है कि व्यक्तियों, समुदायों और समस्त भूमंडल के समग्र स्वास्थ्य का ध्यान रखना हमारा साझा उत्तरदायित्व है।

योग व्यायाम मात्र नहीं है बल्कि यह एक दर्शन और जीवन शैली भी है, जिसका जन्म 5,000 वर्ष पूर्व भारत में ही हुआ था। योग शब्द संस्कृत के मूल शब्द ''युज'' से उद्धृत है, जिसका अर्थ है 'जोड़ना'।

आंतरिक शांति, शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्पष्टता के लिए कारगर होने के कारण योगाभ्यास को वैश्विक स्तर पर अपार स्वीकार्यता प्राप्त हुई है। योगाभ्यास में आसन (मुद्राएं), प्राणायाम (श्वास पर नियंत्रण), ध्यान तथा नैतिक सिद्धांत शामिल होते हैं। इनकी सामूहिक शक्ति जीवन को संतुलन प्रदान करती है। विश्वभर में बढ़ते तनाव और जीवनशैली से जुड़े रोगों के लिए योग, 'निवारक, सुलभ और समग्र स्वास्थ्य समाधान' के रूप में उभरा है।

प्रतिवर्ष, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सामूहिक योगाभ्यास किया जाता है और कार्यशालाएं, व्याख्यान तथा सामुदायिक कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। आयुष मंत्रालय, विदेशों में भारतीय मिशनों, राज्य सरकारों, शैक्षणिक संस्थाओं और नागरिकों के साथ मिलकर समग्र स्वास्थ्य और सामंजस्य के संदेश के प्रचार–प्रसार हेतु इस दिवस का आयोजन करता है।

आर्कटिक सर्कल से लेकर अफ्रीकी महाद्वीप के दक्षिणी छोर तक, योगप्रेमी कॉमन योग प्रोटोकॉल में सम्मिलित होने के लिए सुप्रसिद्ध स्थलों जैसे एफिल टॉवर, टाइम्स स्क्वायर, सिडनी ओपेरा हाउस और यहां तक कि माउंट एवरेस्ट बेस कैंप पर भी एकत्रित होते हैं।

भारत में, इस अवसर पर माननीय प्रधानमंत्री की अगुवाई में राष्ट्रीय स्तर के कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं, जिनमें लाखों लोग एक साथ मिलकर योग कर भारत की सांस्कृतिक विरासत तथा स्वास्थ्य प्रोत्साहन नीति के क्षेत्र में इसकी नेतृत्वकारी भूमिका का सुंदर उदाहरण प्रस्तुत करते हैं।

वास्तव में, पिछले दस वर्षों में, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस स्वास्थ्य और सद्भाव का वैश्विक उत्सव बन गया है। इस अवसर पर प्रतिवर्ष सभी महाद्वीपों में विभिन्न अंतर्राष्ट्रीय स्थलों और अनूठी जगहों पर कार्यक्रम आयोजित किए गए हैं, जिनमें लाखों लोगों ने उत्साहपूर्वक हिस्सा लिया। वर्ष 2015 में, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उद्घाटन समारोह के अवसर पर राजपथ, नई दिल्ली में एक ऐतिहासिक कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें हजारों लोगों ने एक साथ योग करते हुए विश्व रिकॉर्ड बनाए। बाद के वर्षों में, इन समारोहों के आयोजन में और भी अधिक व्यापकता और रचनात्मकता देखी गई। प्रतिष्ठित स्थलों, दूरस्थ प्राकृतिक स्थानों, शैक्षणिक संस्थाओं, सामुदायिक स्थलों और यहां तक कि जहाजों और अनुसंधान स्टेशनों पर भी योग से संबंधित विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए गए। ये विविध स्थल, योग के प्रति वैश्विक आकर्षण और विभिन्न संस्कृतियों, भौगोलिक क्षेत्रों और वर्गों से आने वाले लोगों को जोड़ने की इसकी क्षमता को दर्शाते हैं। वर्ष 2022 में, ''गार्जियन रिंग'' नाम की एक अभिनव धारणा प्रस्तुत की गई, जिसके अंतर्गत, विश्वभर में लोगों ने, विभिन्न टाइम जोनों में सूर्योदय से सूर्यास्त तक योगोत्सव मनाया। वर्ष 2023–24 में, भारत की अध्यक्षता में हुए G20 सम्मेलन के अंतर्गत सभी G20 देशों में योग सत्र आयोजित किए गए। इन आयोजनों ने अंतर्राष्ट्रीय सहयोग और सार्वजनिक स्वास्थ्य की दिशा में योग की भूमिका को सुदृढ़ करने का काम किया। ये उपलब्धियां, इस बात की द्योतक हैं कि 'श्वसन, संतुलन और सचेतन भाव' के माध्यम से किया गया प्रयोग लोगों को एकजुट करने वाली पारंपरिक भारतीय पद्धति से वैश्विक स्वास्थ्य–कल्याण का अभियान बन गया है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के दस वर्ष पूरे होने के बाद, अब हम 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने जा रहे हैं। इस अवसर पर डाक विभाग, योग को सद्भाव और स्वास्थ्य के प्रतीक के रूप में दर्शाते हुए स्मारक डाक–टिकट, प्रथम दिवस आवरण (एफडीसी) और विशेष विरूपण जारी करते हुए गर्व का अनुभव करता है।

योग, भौगोलिक सीमाओं से परे लाखों लोगों को सतत प्रेरित करता आ रहा है। 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, भारत के सांस्कृतिक नेतृत्व और विश्व स्वास्थ्य के प्रति उसकी प्रतिबद्धता को रेखांकित करता है। इस स्मारक डाक–टिकट के माध्यम से, भारतीय डाक, इस तथ्य को रेखांकित करता है कि योग मात्र एक अभ्यास नहीं है, बल्कि यह एकता, शक्ति और आंतरिक परिवर्तन का सशक्त माध्यम भी है।

आभार :

डाक–टिकट/प्रथम दिवस आवरण/विवरणिका/विरूपण कैशे : श्री शंख सामंत

पाठ : आयुष मंत्रालय द्वारा प्रदत्त सामग्री से संदर्भित

तकनीकी आंकड़े

TECHNICAL DATA

मूल्यवर्ग Denomination	: 500 पैसे : 500p
मुद्रितडाक–टिकटें Stamps Printed	: 303750 : 303750
मुद्रण प्रक्रिया Printing Process	: वेट ऑफसेट : Wet Offset
मुद्रक Printer	: प्रतिभूति मुद्रणालय, हैदराबाद : Security Printing Press, Hyderabad

The philatelic items are available for sale at Philately Bureaus across India and online at http://www.epostoffice.gov.in/PHILATELY_3D.html

©डाक विभाग, भारत सरकार। डाक टिकट, प्रथम दिवस आवरण तथा सूचना विवरणिका के संबंध में सर्वाधिकार विभाग के पास है।

© Department of Posts, Government of India. All rights with respect to the Stamp, First Day Cover and Information Brochure rest with the Department.

मूल्य ₹ 15.00