

Yoga Unplugged - Video Competition

03 participants posting the best short film related to Yoga will be rewarded.

Instructions

1. Participant must be a resident of Uttarakhand
2. Take your video - 30 Seconds in a Yoga Asana
3. Post on Facebook, Instagram or X and tag
 - Facebook @ukdirayurved
 - Instagram @ukdir_ayurved
 - X @ukdirayurved (Optional)
4. Take a screenshot of your post
5. Fill the given form
 - Name
 - Age
 - District
 - Phone Number
 - Email ID
 - Facebook ID
 - Instagram ID
 - X ID
6. Upload the screenshots
7. Upload the original video
8. Accept the declaration
 - Declaration - I hereby grant permission to the Uttarakhand Ayurved & Unani Services Department to use my details for official purposes and to publish my photo and/or video on social media, the departmental website, and other digital or print media platforms.
 - I have published the post on
 - Facebook @ukdirayurved
 - X @ukdirayurved
 - Instagram @ukdir_ayurved
9. Submit the form

योग अनप्लग्ड - फोटो कम्पटीशन

योग सम्बन्धी श्रेष्ठ शार्ट फिल्म पोस्ट करने वाले 03 प्रतिभागियों को पुरस्कृत किया जायेगा।

निर्देश

1. प्रतिभागी उत्तराखण्ड का निवासी होना चाहिए
2. योग मुद्रा में अपनी 30 सेकेण्ड की वीडियो बनाएं
3. फेसबुक, इंस्टाग्राम या एक्स पर पोस्ट करें और टैग करें
 - फेसबुक @ukdirayurved
 - एक्स @ukdirayurved
 - इंस्टाग्राम @ukdir_ayurved(वैकल्पिक)
4. अपनी पोस्ट का स्क्रीनशॉट लें

5. दिया गया फॉर्म भरें
 - नाम
 - आयु
 - जिला
 - फोन नंबर
 - ईमेल आईडी
 - फेसबुक आईडी
 - इंस्टाग्राम आईडी
 - एक्स आईडी
6. स्क्रीनशॉट अपलोड करें
7. मूल वीडियो अपलोड करें
8. घोषणा स्वीकार करें
 - घोषणा - मैं एतद्वारा उत्तराखंड आयुर्वेद एवं यूनानी सेवा विभाग को अपनी जानकारीयों का उपयोग आधिकारिक उद्देश्यों के लिए करने और मेरी फोटो और/या वीडियो को सोशल मीडिया, विभागीय वेबसाइट और अन्य डिजिटल या प्रिंट मीडिया प्लेटफॉर्म पर प्रकाशित करने की अनुमति प्रदान करता/करती हूँ।
 - मैंने यह पोस्ट प्रकाशित की है
 - Facebook @ukdirayurved
 - X @ukdirayurved
 - Instagram @ukdir_ayurved
9. फॉर्म सबमिट करें