

International Day of Yoga – 2025

Yoga For One Earth, One Health

An invaluable gift of ancient tradition, yoga has emerged as one of the most trusted means to boost physical and mental well-being. The word “yoga” is derived from the Sanskrit root “yuj” meaning “to join”, “to yoke” or “to unite”, symbolizing the unity of mind and body, thought and action, restraint and fulfillment, harmony between human and nature. It's a holistic approach to health and well-being.

Due to Hon'ble Prime Minister of India Narendra Modi's relentless efforts, June 21st was declared as International Day of Yoga by the United Nations General Assembly. In its resolution, the UNGA endorsed that “yoga provides a holistic approach to health and well-being apart from striking a balance between all aspects of life. The wider dissemination of information about the benefits of practicing yoga would be beneficial for the health of the world population.” This infused an era of holistic health revolution in which attention was given more to prevention rather than the cure.

With the celebration of International Day of Yoga, India with global community emphasized the importance of fitness in daily life. While sharing India's vision for a healthier world population, Hon'ble Prime Minister of India Narendra Modi has mentioned, “The theme of Yoga Day 2025 has been kept as '*Yoga for One Earth One Health*' to make the whole world healthy through yoga. Today along with fitness, the count also plays a big role. Count the number of steps taken in a day, count the number of calories eaten in a day, count the number of calories burnt... amidst all these counts, another countdown is about to begin. The countdown to the International Yoga Day. Now less than 100 days are left for Yoga Day. If you have not yet included yoga in your life, do it now... it is not too late yet. The first International Yoga Day was celebrated 10 years ago on the 21st of June, 2015. Now this day has taken the shape of a grand festival of yoga. This is such a priceless gift from India to humanity, which is going to be very useful for future generations.”

As the world gears up for International Yoga Day (IDY) 2025, the theme “Yoga for One Earth One Health” takes center stage and a wide range of activities revolving around it is being held. The 2025 theme highlights yoga's role in promoting physical, mental, and environmental well-being, aligning with global calls for sustainability and unity. It builds on a decade of success since the United Nations recognized June 21 as International Day of Yoga, following India's proposal in 2014.

Hon'ble Prime Minister of India Narendra Modi noted that everyone must include yoga into their routine and resolve to be healthy and happy. Let's join this harmonious campaign of yoga popularization under the theme “Yoga for One Earth One Health”! India has also launched a mobile app IYA, together with the Indian Yoga Association, one-stop platform for individuals seeking a holistic approach to health and wellness. Available on both IOS and Android, the app connects users with nearby yoga teacher, universities, institutes, wellness centers, Ayurveda and naturopathy services, physiotherapy options and upcoming yoga events.

The Consulate General of India invites everyone to join the International Day of Yoga – 2025 event in Usupov Garden on June 15, 2025. Limited number of t-shirts and yoga mats will be presented to the yoga enthusiasts and lovers on first-come-first-serve basis! Let us join our hands in the celebration of this auspicious event to make the whole world happier and healthier!

Международный День Йоги – 2025

Йога для одной Земли, одного здоровья

Бесценный дар древних традиций, йога стала одним из самых надежных способов улучшения физического и психического благополучия. Слово «йога» происходит от санскритского корня «yuj», означающего «присоединяться», «связывать» или «объединять», символизируя единство разума и тела, мысли и действия, сдержанность и удовлетворение, гармонию между человеком и природой. Это целостный подход к здоровью и благополучию.

Благодаря неустанным усилиям премьер-министра Индии Нарендры Моды, Генеральная Ассамблея ООН объявила 21 июня Международным Днем Йоги. В своей резолюции Генеральная Ассамблея подтвердила, что «йога обеспечивает целостный подход к здоровью и благополучию, помимо установления баланса между всеми аспектами жизни. Более широкое распространение информации о преимуществах практики йоги будет полезно для здоровья населения мира». Это положило начало эпохе революции в области здравоохранения, в которой больше внимания уделялось профилактике, а не лечению.

С празднованием Международного Дня Йоги в Индии и во всем мире подчеркивается важность фитнеса в повседневной жизни. Разделяя видение Индии о более здоровом населении мира, премьер-министр Индии Нарендра Моди отметил: «Тема Международного Дня Йоги 2025 года - «Йога для одной Земли и одного здоровья». Сегодня наряду с фитнесом большую роль играет также самоконтроль. Подсчитайте количество шагов, сделанных за день, подсчитайте количество потребленных за день калорий, подсчитайте количество сожженных калорий... среди всех этих подсчетов вот-вот начнется еще один обратный отсчет. Обратный отсчет до Международного дня йоги. Теперь до Дня йоги осталось меньше 100 дней. Если вы еще не включили йогу в свою жизнь, сделайте это сейчас... еще не слишком поздно. Первый Международный День Йоги отпраздновали 10 лет назад, 21 июня 2015 года. Теперь этот день принял форму грандиозного фестиваля йоги. Это бесценный дар Индии человечеству».

В то время как мир готовится к Международному Дню Йоги, тема «Йога для одной Земли и одного здоровья» выходит на первый план, проводится широкий спектр мероприятий, посвященных ей. Тема 2025 года подчеркивает роль йоги в содействии физическому, психическому и экологическому благополучию, соответствуя глобальным призывам к устойчивости и единству. Она основывается на десятилетиях успеха с тех пор, как ООН признала 21 июня Международным днем йоги по предложению Индии в 2014 году. Премьер-министр Индии Нарендра Моди отметил, что каждый должен включить йогу в свою повседневную жизнь и принять решение быть здоровым и счастливым. Давайте присоединимся к этой кампании по популяризации йоги под девизом «Йога для одной Земли и одного здоровья»!

Индия запустила мобильное приложение IYA совместно с Индийской ассоциацией йоги, платформу для людей, ищущих комплексный подход к здоровью и благополучию. Приложение доступно как для iOS, так и для Android и связывает пользователей с ближайшими преподавателями йоги, университетами, институтами, оздоровительными центрами, службами аюрведы и натуропатии, вариантами физиотерапии и предстоящими мероприятиями по йоге.

Генеральное консульство Индии приглашает всех отпраздновать Международный День Йоги в Юсуповском саду 15 июня 2025 года. Ограниченное количество футболок и ковриков для йоги будет подарено любителям йоги! Давайте объединим наши усилия в праздновании этого знаменательного события, чтобы сделать весь мир счастливее и здоровее!