



**GOVERNMENT OF INDIA  
MINISTRY OF RAILWAYS  
RAILWAY BOARD**

**No.E(MPP)2015/3/10**

**New Delhi,**

**RBE No. 64/2015  
dated: 15.06.2015**

**The General Managers,**  
All Indian Railways &  
Production Units.

**Director Generals,**  
NAIR/Vadodara.  
RDSO/Lucknow

**The Directors,**  
IRIEEN/Nasik  
IRICEN/Pune  
IRISET/Secunderabad  
IRIMEE/Jamalpur  
IRITM/Lucknow  
JR RPF Academy/Lucknow

Sub: Mandatory Yoga Training for all officers/Staff of Indian Railways including RPF Personnel.

Zonal Railways may kindly refer to Board's letter No. E(MPP)/2000/19/1/P/Meditation dated 23.11.2001 (RBE No.231/2001), vide which Yoga training was introduced for trainees in the Railway Training Centres. These instructions were reiterated and were made permanent vide Board's letter No. E(MPP)2009/19/1/Pt.(Meditation) dated 13.11.2003 (RBE No.194/2003).

It has been established that Yoga/Meditation courses help in improving levels of concentration, alertness and reduction in stress and hence with a view to provide greater thrust, it has been decided to cover all officers and staff including RPF personnel in the programme, for general well being of employees. Further, in Budget 2015-16, it was emphasized that training in Yoga will be imparted to the staff especially from RPF.

In the light of foregoing, Board has decided to include mandatory Yoga Training programmes in all the Centralized Training Institutes and Non-Gazetted Training Centres including RPF Training Centres. Accordingly, all the training programmes whether Initial, Refresher, Promotional or structured training programmes would provide for slots for Yoga Training as per details specified below:

Less than 15 days Training Course	One hour* Yoga Training for the entire course
15 days to 8 weeks Training Course	One hour* Yoga Training per week (fraction of week to be ignored)
8 weeks to 30 weeks Training Course	One hour* Yoga Training Per week up to 8 weeks and thereafter 1 hour Yoga Training per fortnight (fraction of week/fortnight to be ignored).
30 weeks and above, up to total duration of training	One hour* per week up to 8 weeks and thereafter one hour per fortnight for the balance period. (Fraction of week/fortnight to be ignored)

(\*One hour duration can be split into 3x20 minutes or 4x15 min., or 2x30 min. etc.)

Accordingly, all Training Centres are advised to arrange these training programmes. In case necessary, tie up may be made with certified/Professional Yoga Centres/Trainers on payment basis as may be decided by the concerned General Managers of Zonal Railways, PUs and Heads of CTIs etc., in consultation with their Associate Finance under the Zonal Railways/CTIs budgetary powers. Necessary tie up as mentioned above may be finalized within 2 months and training on Yoga in terms of the aforesaid directions may be started immediately thereafter. There would be no exemption from attendance in this programme unless there are adequate reasons to be accepted by Head of Training Institution personally.

As regards the batch size, the minimum batch size should be 20, however, where more numbers are proposed to be covered in a batch, the same should be decided in consultation with the trainer. In so far as RPF personnel are concerned, RPF Directorate have already issued instructions vide their letter No.2013/Sec(E)/TRG(POL)-1/1 dated 19.3.2015. These instructions are subsumed and would form part of the aforesaid instructions for RPF personnel.

These instructions supersede all previous instructions on the subject of Yoga Training including the ceiling limit fixed for payment of remuneration to Yoga Instructors/Trainers, hired for the purpose.

As regards the number of officers/staff who are being imparted Yoga Training, monthly statement showing total number of officers/staff and RPF personnel trained per month will have to be sent to the Board on a continuing basis on the training programmes begin.

This issues with the concurrence of the Finance Directorate of Ministry of Railways.

Kindly acknowledge receipt of this letter.

  
(R.R.PRASAD) 11.6.2015  
Exec.Director(T&MPP)  
Railway Board.

**No.E(MPP)2015/3/10**

**New Delhi,**

**dated: 15.06.2015**

Copy for information to:

1. Directors of Audit, All Indian Railways & Production Units
2. FA&CAOs, All Indian Railways & PUs.
3. Dy.Controller and Auditor General of India(Railways), Room No.224, Rail Bhawan, New Delhi.

  
For Financial Commissioner/Railways

**No.E(MPP)2015/3/10**

**New Delhi,**

**dated: 15.06.2015**

Copy to:

1. The General Secretary, NFIR, 3 Chelmsford Road, New Delhi for information with 35 spares.
2. The General Secretary, AIRF, 4 State Entry Road, New Delhi for information with 35 spares.

3. The Secretary General, FROA, R.No.256-A, Rail Bhavan, New Delhi for information with 5 spares.
4. The Secretary General, IRPOF, R.No.268, Rail Bhavan, New Delhi for information with 5 spares.
5. All Members, Department Council & Secretary Staff side National Council 13-C, Ferozeshah Road, New Delhi with 90 spares.
6. The General Secretary, AIRPF Association, Room No.256-D, Rail Bhavan, New Delhi with 5 spares.
7. General Secretary, All India SC & ST Railway Employees Association, 171/B-3, Basant Lane Railway Colony, New Delhi (15 copies).



For Secretary/Railway Board.

Copy to:

- i. PS & ED(PG) to MR, MOS(R).
- ii. PSO/Sr.PPS to CRB, FC, ML, ME, MM, MS, MT, DG(RHS) & DG(RPF)
- iii. Sr.PPS/PPS/PS to AM(Budget), AM(CE), AM(C&IS), AM(Comml.), AM(Elect), AM(Fin), AM(Mech.), AM(Plg.), AM(Project), AM(PU), AM(Sig.), AM(Staff), AM(RS), AM(T&C), AM(Tele), AM(Traffic), AM(Works), Adv.L(RS), Adv(Vig.), Adv.Fin(Exp), Adv(IR), Adv(Safety), LA, OSD(MIS).
- iv. ED(Plg.), ED(Accts.), EDF(BC), EDCE(B&S), EDCE(G), EDCE(Plg.), ED(CHG), ED(CC), ED(C&IS), ED(E&R), EDEE(Dev), EDEE(G), EDE, ED(RRB), EDE(N), EDE(Res), EDF, EDF€, EDF(S), EDF(B), EDF(RM), EDF(X)I, EDF(X)II, ED(H), EDLM, ED(MIS), EDE(GC), ED(T&MPP), EDME(Chg.), EDME(Fr.), EDME(Tr.), EDME(TOT), EDME(Dev.), EDME(W), ED(PC)I, ED(PC)II, ED(PP), ED(Project), ED(Project)/DMRC, EDRE, ED(Safety), JS, JS(C), JS€, JS(P), IG./RPF(Hqs), IG/RS, ED(S9g.), ED(Stat&Econ.), EDRS(C), EDRS(G), EDRS(P), EDRS(S), EDRS(W), ED(TD), EDTT(M), EDT(MC), EDT(P), ED(T&C), EDCE(P), ED(PM), ED(PG), EDTC-I, EDTC(FM), EDTT(F), EDTT(FM), EDTT(S), EDV(A), EDVE, EDV(T), ED(W).
- v. Chief Commissioner of Railway Safety, Lucknow.
- vi. E(Trg.), E(NG)I, E(NG)II, E(G), F(E)I, F(E)II, F(E)III, E(SCT)I, E(SCT)II branches of Railway Board.

भारत सरकार  
रेल मंत्रालय  
रेलवे बोर्ड

आरबीई सं. 64/2015

सं. ई(एमपीपी)2015/3/10

नई दिल्ली, दिनांक 15.06.2015

महाप्रबंधक,  
सभी भारतीय रेलवे एवं  
उत्पादन इकाइयां।

निदेशक,  
आईआरआईईईएन/नासिक  
आईआरआईसीईएन/पुणे  
आईआरआईएसईटी/सिकन्दराबाद  
आईआरआईएमईई/जमालपुर  
आईआरआईटीएम/लखनऊ  
जेआर आरपीएफ अकादमी/लखनऊ

महानिदेशक,  
एनएआईआर/वडोदरा  
अ. अ. एवं मा. सं./लखनऊ.

विषय: आरपीएफ कर्मियों सहित भारतीय रेलवे के सभी अधिकारियों/कर्मचारियों के लिए अनिवार्य योग प्रशिक्षण।

क्षेत्रीय रेलें कृपया बोर्ड के दिनांक 23.11.2001 के पत्र सं. ई(एमपीपी)/2000/19/1/पी/मेडिटेशन (आरबीई सं. 231/2001) का अवलोकन करें जिसके तहत रेलवे प्रशिक्षण केन्द्रों में प्रशिक्षुओं के लिए योग प्रशिक्षण आयोजित किया गया था। इन अनुदेशों को दोहराया गया था और बोर्ड के दिनांक 13.11.2003 के पत्र सं. ई(एमपीपी)2009/19/1/पार्ट(मेडिटेशन) के तहत स्थायी किया गया था।

यह प्रमाणित है कि योग/मेडिटेशन कोर्स से एकाग्रता, सतर्कता के स्तर में सुधार और तनाव में कमी करने में मदद मिलती है और इसलिए, इस पर अत्यधिक जोर देने की दृष्टि से कर्मचारियों के सामान्य कल्याण के लिए इस कार्यक्रम में आरपीएफ कर्मियों सहित सभी अधिकारियों और कर्मचारियों को शामिल करने का निर्णय लिया गया है। इसके अलावा, बजट 2015-16 में, इस बात पर जोर दिया गया था कि कर्मचारियों, खासतौर पर आरपीएफ कर्मियों को योग में प्रशिक्षण दिया जाएगा।

उपर्युक्त को ध्यान में रखते हुए, बोर्ड ने आरपीएफ प्रशिक्षण केन्द्रों सहित सभी केन्द्रीयकृत प्रशिक्षण संस्थानों और गैर-राजपत्रित प्रशिक्षण केन्द्रों में अनिवार्य योग प्रशिक्षण कार्यक्रम शामिल करने का विनिश्चय किया है। तदनुसार, सभी प्रशिक्षण कार्यक्रम, चाहे वह आरंभिक हो या पुनश्चर्या, पदोन्नति या निर्धारित प्रशिक्षण कार्यक्रम हो, नीचे विनिर्दिष्ट विवरण के अनुसार योग प्रशिक्षण के लिए स्लॉट्स मुहैया कराए जाएंगे।

15 दिनों से कम का प्रशिक्षण पाठ्यक्रम	संपूर्ण पाठ्यक्रम के लिए एक घंटे* का योग प्रशिक्षण
15 दिनों से लेकर 8 सप्ताह का प्रशिक्षण पाठ्यक्रम	प्रति सप्ताह एक घंटे* का योग प्रशिक्षण (सप्ताह के भाग पर ध्यान न दिया जाए)
8 सप्ताह से लेकर 30 सप्ताह तक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम	8 सप्ताह तक प्रति सप्ताह एक घंटे* का योग प्रशिक्षण और उसके बाद प्रति पखवाड़ा 1 घंटे* का योग प्रशिक्षण (सप्ताह/पखवाड़े के भाग पर ध्यान न दिया जाए)
30 सप्ताह और इससे अधिक, प्रशिक्षण की कुल अवधि तक	8 सप्ताह तक प्रति सप्ताह एक घंटा और इसके बाद शेष अवधि के लिए प्रति पखवाड़ा एक घंटा। (सप्ताह/पखवाड़े के भाग पर ध्यान न दिया जाए)

(\*एक घंटे की अवधि को 3x20 मिनट या 4x15 मिनट, या 2x30 मिनट आदि में विभाजित किया जा सकता है)

तदनुसार, सभी प्रशिक्षण केन्द्रों से कहा गया है कि वे इन प्रशिक्षण कार्यक्रमों की व्यवस्था करें। यदि आवश्यक हो तो भुगतान आधार पर प्रमाणित/व्यावसायिक योग केन्द्रों/प्रशिक्षकों के साथ अनुबंध किया जा सकता है जिसका निर्णय क्षेत्रीय रेलों/सीटीआई के बजट संबंधी शक्तियों के अंतर्गत उनके सह वित्त के परामर्श से क्षेत्रीय रेलों, उत्पादन इकाइयों के संबंधित महाप्रबंधकों और सीटीआई के प्रमुखों द्वारा लिया जाएगा। आवश्यक अनुबंध जिसका उल्लेख ऊपर किया गया है, को 2 माह के भीतर अंतिम रूप दिया जाए और उपर्युक्त निर्देशों के अनुसार, योग पर प्रशिक्षण उसके तुरंत बाद आरंभ किया जाए। जब तक प्रशिक्षण संस्थानों के प्रमुखों द्वारा स्वीकार करने के पर्याप्त कारण न हों तब तक इस कार्यक्रम में उपस्थित होने से कोई छूट नहीं दी जाएगी।

जहां तक बैच का संबंध है, बैच में न्यूनतम संख्या 20 होनी चाहिए, बहरहाल, यदि एक बैच में अधिक लोगों को शामिल करने का प्रस्ताव हो तो उसका निर्णय प्रशिक्षक के परामर्श से किया जा सकता है। जहां तक आरपीएफ कर्मियों का संबंध है, आरपीएफ निदेशालय ने दिनांक 19.3.2015 के पत्र सं. 2013/सेक(ई)/टीआरजी(पीओएल)-1/1 के तहत पहले ही अनुदेश जारी कर दिए हैं। इन अनुदेशों को नियमों में शामिल किया गया है और वे आरपीएफ कर्मियों के उपर्युक्त अनुदेशों के भाग होंगे।

ये अनुदेश इस उद्देश्य के लिए किराये पर लिए गए योग अनुदेशकों/प्रशिक्षकों के पारिश्रमिक के भुगतान के लिए निर्धारित अधिकतम सीमा सहित योग प्रशिक्षण विषय पर पिछले सभी निर्देशों का अधिक्रमण करते हैं।

जहां तक उन अधिकारियों/कर्मचारियों की संख्या, जिन्हें योग प्रशिक्षण दिया जा रहा है, का संबंध है, प्रशिक्षण कार्यक्रम आरंभ होने पर प्रति माह प्रशिक्षित किए गए अधिकारियों/कर्मचारियों और आरपीएफ कर्मियों की कुल संख्या दर्शाते हुए मासिक विवरण निरंतर आधार पर बोर्ड को भेजा जाएगा।

इसे रेल मंत्रालय के वित्त निदेशालय की सहमति से जारी किया जाता है।

कृपया इस पत्र की पावती दें।

२/५/११

(आर.आर. प्रसाद)

कार्यपालक निदेशक (टी एण्ड एमपीपी)  
रेलवे बोर्ड

सं. ई(एमपीपी)2015/3/10

नई दिल्ली, दिनांक 15.06.2015

प्रतिलिपि सूचनार्थ प्रेषित:

1. लेखा निदेशक, सभी भारतीय रेलें एवं उत्पादन इकाइयां.
2. वित्त सलाहकार एवं मुख्य लेखाधिकारी, सभी भारतीय रेलें एवं उत्पादन इकाइयां.
3. भारत के उप नियंत्रक एवं महालेखा परीक्षक (रेलें), कमरा नं. 224, रेल भवन, नई दिल्ली.

कृते वित्त आयुक्त/रेलें

सं. ई(एमपीपी)2015/3/10

नई दिल्ली, दिनांक 15.06.2015

प्रतिलिपि:

1. जनरल सेक्रेटरी, एनएफआईआर, 3 चेम्सफोर्ड रोड, नई दिल्ली को सूचनार्थ 35 अतिरिक्त प्रतियों सहित.
2. जनरल सेक्रेटरी, एआईआरएफ, 4 स्टेट एंटी रोड, नई दिल्ली को सूचनार्थ 35 अतिरिक्त प्रतियों सहित.
3. सेक्रेटरी जनरल, फ्रोआ, कमरा नं.256-ए, रेल भवन, नई दिल्ली को सूचनार्थ 5 अतिरिक्त प्रतियों सहित.
4. सेक्रेटरी जनरल, भारतीय रेल प्रमोटी ऑफिसर्स एसोसिएशन, कमरा नं.268, रेल भवन, नई दिल्ली को सूचनार्थ 5 अतिरिक्त प्रतियों सहित.
5. विभागीय परिषद और राष्ट्रीय परिषद के सभी सदस्य तथा सचिव, कर्मचारी पक्ष, राष्ट्रीय परिषद, 13-सी, फिरोज़शाह रोड, नई दिल्ली को 90 अतिरिक्त प्रतियों सहित.
6. जनरल सेक्रेटरी, ऑल इंडिया आरपीएफ एसोसिएशन, कमरा नं.256-डी, रेल भवन, नई दिल्ली को 5 अतिरिक्त प्रतियों सहित.
7. जनरल सेक्रेटरी, अखिल भारतीय एससी एवं एसटी रेलवे इम्प्लॉइज़ एसोसिएशन, 171/बी-3, बसंत लेन रेलवे कॉलोनी, नई दिल्ली (15 प्रतियां).

कृते सचिव/रेलवे बोर्ड