



SAGAR MEIN YOG



Complete Wellness at Sea and Ashore

A flagship maritime wellness initiative of the
Directorate General of Maritime Administration,
Ministry of Ports, Shipping and Waterways, Government of India.

For Indian seafarers and maritime trainees



Promoting holistic wellness across the pre-sea, at-sea and post-sea journey.
Aligned with **Maritime India Vision 2030**.



ABOUT SAGAR MEIN YOG

Sagar Mein Yog (SMY) is a flagship maritime wellness initiative of the Directorate General of Maritime Administration, Ministry of Ports, Shipping and Waterways, Government of India. It promotes holistic well-being through structured wellness education and practices across the pre-sea, at-sea and post-sea journey of seafarers and maritime trainees.



OUR VISION

To build a healthy, resilient and mindful maritime community at sea and ashore.

THE SMY JOURNEY



PRE-SEA

Build awareness, healthy habits and emotional preparedness during training.



AT SEA

Support resilience, stress management, teamwork and well-being onboard.



POST-SEA

Encourage recovery, reintegration and long-term wellness ashore.

WHY IT MATTERS



Manage stress and fatigue



Build focus and resilience



Strengthen teamwork



Improve quality of life



Encourage healthy and balanced digital habits

10 DIMENSIONS OF WELLNESS



Physical
Wellness



Mental and
Emotional
Wellness



Social
Wellness



Spiritual
Wellness



Occupational
Wellness



Environmental
Wellness



Intellectual
Wellness



Economic
Wellness



Cultural
Wellness



Climatic
Wellness



LEARNING PORTAL



www.sagarmeinyog.com



Structured modules



Progress tracking



Online assessment



Certificates



WHO CAN PARTICIPATE



INDoS holders



Cadets and trainees



Serving seafarers



Maritime Training Institutes



Shipping companies



RPSL holders



Unions and trainers



Supporting wellness across the pre-sea, at-sea and post-sea stages of every seafarer's journey. Aligned with **Maritime India Vision 2030**.



सागर में योग के बारे में

सागर में योग (SMY), पत्तन, पोत परिवहन एवं जलमार्ग मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत समुद्री प्रशासन महानिदेशालय की एक प्रमुख समुद्री वेलनेस पहल है। इसका उद्देश्य भारतीय नाविकों एवं समुद्री प्रशिक्षणार्थियों की पूर्व-समुद्र, समुद्र में तथा समुद्रोपरांत यात्रा के प्रत्येक चरण में संरचित स्वास्थ्य शिक्षा एवं अभ्यासों के माध्यम से समग्र शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक कल्याण को प्रोत्साहित करना है।



हमारा दृष्टिकोण

समुद्र और तट, दोनों पर एक स्वस्थ, सशक्त एवं सजग समुद्री समुदाय का निर्माण करना।

SMY की यात्रा



पूर्व-समुद्र

प्रशिक्षण के दौरान जागरूकता, स्वस्थ जीवनशैली की आदतों तथा भावनात्मक तैयारी का विकास।



समुद्र में

जहाज पर कार्य करते समय मानसिक दृढ़ता, तनाव प्रबंधन, टीम भावना एवं समग्र स्वास्थ्य को सुदृढ़ करना।



समुद्रोपरांत

तट पर वापसी के बाद पुनर्स्थापन, सामाजिक पुनर्समायोजन एवं दीर्घकालिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करना।

यह क्यों महत्वपूर्ण है



तनाव एवं थकान का प्रभावी प्रबंधन



एकाग्रता एवं मानसिक दृढ़ता का विकास



टीम भावना को सशक्त बनाना



जीवन की गुणवत्ता में सुधार



स्वस्थ एवं संतुलित डिजिटल आदतों को बढ़ावा देना

स्वास्थ्य के 10 आयाम



शारीरिक
कल्याण



मानसिक और
भावनात्मक
कल्याण



सामाजिक
कल्याण



आध्यात्मिक
कल्याण



व्यावसायिक
कल्याण



पर्यावरणीय
कल्याण



बौद्धिक
कल्याण



वित्तीय
कल्याण



सांस्कृतिक
कल्याण



जलवायु
कल्याण



लर्निंग पोर्टल



www.sagarmeinyog.com



संरचित अध्ययन मॉड्यूल



प्रगति की निगरानी



ऑनलाइन मूल्यांकन



प्रमाणपत्र



कौन भाग ले सकता है



INDoS धारक



कैडेट एवं प्रशिक्षणार्थी



कार्यरत नाविक



समुद्री प्रशिक्षण संस्थान



शिपिंग कंपनियाँ



RPSL धारक



यूनियन एवं प्रशिक्षक



प्रत्येक नाविक की पूर्व-समुद्र, समुद्र में एवं समुद्रोपरांत यात्रा के सभी चरणों में समग्र स्वास्थ्य को सशक्त बनाने हेतु। **Maritime India Vision 2030** के अनुरूप।



Scan QR Code to Access the
Sagar Mein Yog Learning Portal



Directorate General of Maritime Administration
Ministry of Ports, Shipping and Waterways
Government of India

Official Website: www.dgma.gov.in
Learning Portal: www.sagarmeinyog.com