

मेवाड़ में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशेष योग कक्षा आयोजित
योग के जरिये बताये स्वस्थ रहने के उपाय
- योगासन व प्राणायाम के जरिये स्वस्थ रहने का लिया संकल्प

गाजियाबाद। वसुंधरा स्थित मेवाड़ ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस के विवेकानंद सभागार में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित विशेष योग कक्षा में शिक्षण स्टाफ ने योगासन व प्राणायाम कर आजीवन स्वस्थ रहने का संकल्प लिया। अखिल भारतीय योग संस्थान महिला प्रकोष्ठ की प्रभारी प्रमिला सिंह ने सभी को आसन व प्राणायाम करने की विभिन्न उपयोगी विधियों का ज्ञान कराया।

योग दिवस कार्यक्रम की शुरुआत मेवाड़ इंस्टीट्यूशंस के चेयरमैन डाॅ. अशोक कुमार गदिया व निदेशिका डाॅ. अलका अग्रवाल के निर्देश पर हुई। शिक्षक-शिक्षिकाओं को कपाल भाति, भ्रामरी, उज्जई, अनुलोम-विलोम, ध्यान, प्राणायाम के अलावा श्वास के आरोह-अवरोह की सटीक जानकारी दी गई। उन्हें स्वस्थ रहने के लिए यम, नियम, आसन, प्रत्याहार, ध्यान, समाधि, नाड़ी शोधन, कुंजल क्रिया आदि से सम्बंधित ज्ञान कराया। साथ ही आसन, प्राणायाम व अष्टांग की विधियों के जरिये मन को शांत रखने और बुद्धि व शरीर को बलिष्ठ करने के उपाय भी बताये। इंस्टीट्यूशंस के चेयरमैन डाॅ. गदिया ने प्रमिला सिंह को शाॅल भेंटकर सम्मानित किया। अंत में शांति मंत्र के साथ विशेष योग कक्षा का समापन किया गया। योग कक्षा में मेवाड़ परिवार के सदस्य व विद्यार्थी मौजूद रहे। उन्होंने यौगिक क्रियाओं का लाभ लिया और ज्ञान प्राप्त किया।



मेवाड़ ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशंस
सेक्टर-4सी, वसुन्धरा, गाजियाबाद
द्वारा

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस
पर आयोजित
विशेष योग कक्षा
विशेष सान्निध्य-
श्रीमती प्रमिला सिंह
प्रभारी महिला प्रकोष्ठ,
अखिल भारतीय योग संस्थान

दिनांक - 21 जून 2018
स्थान - विवेकानन्द सभागार