अमर उजाला 10/02/2024

योग और मेडिटेशन कराया

अंबाला। छावनी के गांधी मेमोरियल नेशनल कॉलेज में शारीरिक शिक्षा विभाग ने योगा और मेडिटेशन पर कार्यशाला करवाई। प्राचार्य डॉक्टर रोहित दत्त ने योग के इतिहास और महत्ता पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि जो भी विद्यार्थी योग को अपनाते हैं, उनका जीवन स्वतः प्रकाशित हो जाता है। इस कार्यशाला में 45 विद्यार्थियों ने भाग लिया। शारीरिक शिक्षा विभाग के अध्यक्ष प्रोफेसर बृजेश कुमार ने सूर्य नमस्कार और प्राणायाम मुद्राएं की जानकारी स्वयं योग करते हुए दी। संवाद