पंजाब केसरी 10/02/2024

गांधी मैमोरियल नैशनल कालेज में योगा और मैडीटेशन पर लगी कार्यशाला

गांधी मैमोरियल नैशनल कालेज में आयोजित योगा और मैडीटेशन कार्यशाला में भाग लेते विद्यार्थी। (देवदत्त)

अम्बाला, 9 फरवरी (बलराम): गांधी मैमोरियल नैशनल कालेज के प्रांगण में शुक्रवार को शारीरिक शिक्षा विभाग ने योगा और मैडीटेशन पर एक कार्यशाला आयोजित की। कार्यशाला में 45 विद्यार्थियों ने भाग लिया।

इस अवसर पर प्राचार्य डा. रोहित दत्त ने योग के इतिहास और महत्ता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि जो भी विद्यार्थी योग को अपनाते हैं, उनका जीवन स्वतः प्रफुल्लित हो जाता है। शारीरिक शिक्षा विभाग के अध्यक्ष प्रो. बृजेश कुमार ने स्वयं योग करते हुए सूर्य नमस्कार एवं प्राणायाम मुद्राएं आदि की जानकारी दी। उन्होंने प्रत्येक योग क्रिया के दौरान रखी जाने वाली सावधानियां तथा उनसे होने वाले लाभ का भी वर्णन किया। इस अवसर पर प्रो. रूपाली विशेषतौर पर मौजूद रही।