

दैनिक जागरण 16/11/2025

कार्यशाला में बच्चों ने जाना योग का महत्व



जीएमएन कालेज में विद्यार्थी योग सेशन के दौरान। • विज्ञप्ति

अंबाला • विज्ञप्ति : गांधी मेमोरियल नेशनल (जीएमएन) कालेज अंबाला कैंट के स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा विभाग तथा योगा क्लब द्वारा संयुक्त रूप से योग जागरूकता कार्यशाला का आयोजन महाविद्यालय के आडिटोरियम में किया गया। बृजेश कुमार ने योग के बहुआयामी महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि योग मन को शुद्ध और शांत करता है। प्राचार्य डा. रोहित दत्त ने कहा

कि आज की इस योग जागरूकता कार्यशाला ने हमें अपने विद्यार्थियों को योग के महत्व से परिचित कराने का उत्कृष्ट अवसर प्रदान किया है। योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करता है, बल्कि मानसिक सशक्तिकरण का भी माध्यम है। संजीव कुमार ने कहा कि योग एक ऐसी वैज्ञानिक प्रक्रिया है जो शरीर और मन के बीच सामंजस्य स्थापित करती है।