अमर उजाला 07/04/2026

छात्राओं को योग और ध्यान का महत्व बताया

जीएमएन कॉलेज ऑफ नर्सिंग में योग करती छात्राएं। कॉलेज

संवाद न्यूज एजेंसी

अंबाला। विश्व स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष्य में जीएमएन कॉलेज ऑफ नर्सिंग में जीएमएन कॉलेज और ईशा फाउंडेशन के सहयोग से ध्यान सत्र आयोजित किया गया।

इसका उद्देश्य मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना था। नर्सिंग कॉलेज के प्राचार्य डॉ. रामलखन माली ने जीवन में योग की अनिवार्यता पर बल दिया। ईशा फाउंडेशन के विशेषज्ञ राशिम एवं शायना ने प्रतिभागियों को योग फॉर हेल्थ और योग फॉर सक्सेस जैसे मॉड्युल्स के माध्यम से योगिक क्रियाओं का व्यावहारिक प्रशिक्षण दिया। कॉलेज प्राचार्य डॉ. रोहित दत्त ने कहा कि भागदौड़ भरी जीवनशैली में मानसिक शांति और भावनात्मक संतुलन के लिए योग अत्यंत आवश्यक है।