अमर उजाला 16/11/2025

जागरूकता कार्यशाला में बताया योग का महत्व

अंबाला। गांधी मेमोरियल नेशनल कॉलेज के स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा विभाग तथा योगा क्लब की ओर से संयुक्त रूप से योग जागरूकता कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए योग के प्रति अपनी रुचि और जागरूकता का परिचय दिया। इस कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों में योग के महत्व, उसके स्वास्थ्यकारी लाभों और दैनिक जीवन में उसके व्यावहारिक प्रयोग के प्रति जागरूकता बढ़ाना था। कार्यशाला के दौरान विद्यार्थियों को विभिन्न योग आसनों, प्राणायाम तकनीकों तथा योग के माध्यम से शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने के तरीकों की विस्तृत जानकारी दी गई। कार्यक्रम के संसाधन व्यक्ति एवं शारीरिक शिक्षा विभाग के विभागाध्यक्ष बृजेश कुमार ने योग के बहुआयामी महत्व पर प्रकाश डाला। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. रोहित दत्त ने कहा, आज की इस योग जागरूकता कार्यशाला ने हमें अपने विद्यार्थियों को योग के महत्व से परिचित कराने का उत्कृष्ट अवसर प्रदान किया है। संवाद