

राष्ट्रीय सेवा योजना ईकाई 419
शासकीय स्वामी आत्मानंद स्नातकोत्तर महाविद्यालय, नारायणपुर (छ.ग.)
दिनांक 21.06.2019 दिन शुक्रवार, समय प्रातः 06:00 बजे

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस : रिपोर्ट

शासकीय स्वामी आत्मानंद स्नातकोत्तर महाविद्यालय नारायणपुर में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगाभ्यास का आयोजन राष्ट्रीय सेवा योजना ईकाई द्वारा किया गया।

महाविद्यालय परिसर में प्रातः 06:00 बजे से " सामुहिक योग प्रदर्शन " कार्यक्रम में आयोजित योगाभ्यास में शिक्षको, कर्मचारियों एवं स्वयंसेवी विद्यार्थियों ने योग की विभिन्न मुद्राओं एवं प्राणायाम का अभ्यास किया तथा योग गीत के साथ संकल्प लिया की वे इन योग की मुद्राओं का अभ्यास प्रतिदिन के व्यवहार में लायेंगे।

रामकृष्ण मिशन आश्रम में स्थित योगाश्रम के श्री भारत देहारी के सानिध्य में सभी ने विभिन्न योग मुद्राओं तथा प्राणायाम, ध्यान का अभ्यास किया एवं सीखा।

इस अवसर पर योग प्रशिक्षक श्री भारत देहारी ने कहा की यदि हम थोड़ा सा वक्त अपने शरीर के लिए निकाले तो हम बहुत से रोगों से बच सकते हैं। निरोग मन और तन आज की सबसे बड़ी आवश्यकता है।

श्री देहारी ने कमर दर्द, पैर दर्द, मधुमेह पर विशेष योगाभ्यास बताया एवं ध्यान (मेडिटेशन) का अभ्यास करने से एकाग्रता बढ़ती है और स्वस्थ मन रहता है।

महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. श्रीमती एस. एम. तिमोथी ने इस अवसर पर योग के महत्व पर प्रकाश डाला तथा विद्यार्थियों के लिए नियमित कक्षाओं की आवश्यकता बतलाई।

महाविद्यालय के वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ. एस. आर. कुजांम ने योगाभ्यास एवं ध्यान को दैनिक जीवन में अंगीकृत करने का आह्वान करते हुए देहारी के अमूल्य सहयोग के लिए आभार व्यक्त किया।

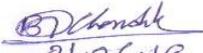
राष्ट्रीय सेवा योजना के कार्यक्रम अधिकारी श्री बी.डी.चांडक ने कार्यक्रम का संचालन किया।

प्रतिभागियों की संख्या :-

शिक्षक/कर्मचारियों की संख्या - 15

विद्यार्थियों की संख्या - 12

कुल योग - 27


21.06.19
(श्री बी. डी. चांडक)

कार्यक्रम अधिकारी
शासकीय स्वामी आत्मानंद स्नातकोत्तर
महाविद्यालय नारायणपुर (छ.ग.)


21.6.19
(डॉ. श्रीमती एस. एम. तिमोथी)
प्राचार्य
शासकीय स्वामी आत्मानंद स्नातकोत्तर
महाविद्यालय नारायणपुर (छ.ग.)

संलग्न :- फोटो ग्राफ एवं विडियो

