

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर वासुदेव कुटुम और हर आंगन योग की थीम पर योग सत्र का किया आयोजन



लखनऊ। नारी शिक्षा निकेतन पीजी कॉलेज ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर वासुदेव कुटुम और हर आंगन योग की थीम पर योग सत्र का किया आयोजन कार्यक्रम का प्रारंभ में प्राचार्य प्रोफेसर सपना वर्मा ने मुख्य अतिथि डॉक्टर पूनम पांडे पी एच डी इन क्लिनिकल साइकोलॉजी एवं योगिक साइंस में पीजी डिप्लोमा और योग शिक्षक सुश्री यशी तिवारी और सुश्री स्नेहा राय बी एस सी योगिक साइंस को पौधा देकर स्वागत किया प्राचार्य ने छात्राओं के जीवन के दिनचर्या के एक भाग के रूप में योग को अपनाने और अपने भीतर और अपने आसपास की दुनिया में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए प्रतिदिन योग करने के लिए प्रोत्साहित किया एवं मुख्य अतिथि डॉ पूनम पांडे ने अपने संबोधन में योग्य व्यास के महत्व

और लागू के बारे में बताया और योग को केवल शारीरिक व्यायाम ही नहीं बल्कि शरीर मन और आत्मा के सामान्य परमार बताया योग शिक्षक श्री यश तिवारी और सुश्री स्नेहा राय ने सभी को सूर्य नमस्कार प्राणायाम शीतली प्राणायाम वृषिका प्राइम भ्रामरी प्राणायाम आसन भुजंगासन बकासन के बाद स्ट्रेचिंग व्यायाम इसके साथ सुखासन त्रिकोण मुद्रा वक्रासन शासन शासन बिजासन आदि आसनों का अभ्यास कराया योग सत्र में 50 छात्रों और 38 शिक्षकों कर्मचारी गणों और अभिभावकों ने भाग लिया कार्यक्रम का आयोजन एनएसएस समन्वयक डॉ अतिमा चौधरी और सुश्री आकांक्षा वर्मा द्वारा संयुक्त रूप से किया गया कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान के साथ संपन्न हुआ।