03 दिवसीय योग शिविर

''कायाकल्प के लिए योग''

दिनांक 28 मार्च से 30 मार्च 2025

<u>आयोजक</u>

क्रीड़ा विभाग

आयोजन स्थल

महाविद्यालय प्रागंण – शासकीय कोदूराम दलित महाविद्यालय, नवागढ़

मुख्य अतिथि	अध्यक्षता	योग प्रशिक्षिका
माननीय जाहिद बेग	प्रो. गिरीश कांत पाण्डेय	सुश्री दीपिका निषाद
अध्यक्ष	प्राचार्य	पं. सुंदरलाल शर्मा (मुक्त)
महाविद्यालयीन	शासकीय के.आर.डी महावि.	विश्वविद्यालय
जनभागीदारी समिति	नवागढ़, जिला–बेमेतरा (छ.ग.)	छत्तीसगढ़ बिलासपुर

'' कायाकल्प के लिए योग'' शिविर

उद्घघाटन सत्र एवं प्रथम दिवस

दिनांक 28.03.2025

शासकीय कोदूराम दलित महाविद्यालय, नवागढ़, जिला–बेमेतरा (छ.ग.) अपने छात्र–छात्राओं के सर्वागीण विकास के लिए विभिन्न कार्यशाला, सेमीनार, संगोष्ठी एवं व्याख्यानमालाओं का आयोजन कर रहा है। इसी तारत्मय में महाविद्यालय के सामाजिक सहभागतिा के तहत 03 दिवसीय ''कायाकल्प के लिए योग'' शिविर का आयोजन 28 मार्च से 30 मार्च 2025 को किया गया।

शिविर की शुभारंभ मुख्य अतिथि, माननीय जाहिद बेग, अध्यक्ष, महाविद्यालयीन जनभागीदारी समिति, अध्यक्षता प्रो. गिरीश कांत पाण्डेय, प्राचार्य, शासकीय कोदूराम दलित महाविद्यालय, नवागढ़ एवं योग विशेषज्ञ के उपस्थिति में विधिवत मॉ सरस्वती पूजन एवं शिविर के ध्येय वाक्य ''कायाकल्प के लिए योग'' का अनावरण कर किया गया।

स्वागत उद्बोधन :– प्रो. दुर्गा सोनी, संयोजक, क्रीड़ा समिति ने अतिथियों का स्वागत उद्बोधन करते हुए शिविर के बारे में संक्षिप्त रूप से अवगत कराया।

अध्यक्षीय उद्बोधन :– माननीय प्रो. गिरीश कांत पाण्डेय, प्राचार्य ने 03 दिवसीय योग शिविर के सफल आयोजन के लिए अग्रिम शुभकामनायें देते हुये कहा की योग से मनुष्य अपने काया(शरीर) को सुंदर बना सकता है और साथ ही योग से व्यक्तित्व निर्माण भी किया जा सकता है।

मुख्य अतिथिः– माननीय जाहिद बेग, अध्यक्ष, महाविद्यालयीन जनभागीदारी समिति ने अपने अनुभवों को साझा करते हुए बताया कि योग एक ऐसी विधा है जिसे व्यक्ति अपना कर शारीरिक एवं मानसिक दृढ़ता को सक्षम बना सकता है।

योग सत्र का आरंभ :– पं. सुंदरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय, छ.ग. बिलासपुर से आई योग प्रशिक्षिका ने योग सत्र का आरंभ सूक्ष्म योग के साथ शुरू की तत्पश्चात मुख्य योगाभ्यास के रूप में सुर्या नमस्कार ताड़ासन,तिर्यक–ताड़ासन, वज्रासन का अभ्यास कराया गया और इनके सावधानियॉ एवं फायदे भी बतायें।

योग सत्र के दौरान महाविद्यालय के प्राध्यापक, कर्मचारी, छात्र/छात्राऐ एवं नगर के नागरिक सहित बड़ी संख्या में लोगो ने शिविर का लाभ उठाया।

उदघाटन सत्र का आभार व्यक्त एवं मंच संचालन :– सभी अतिथियों का आभार व्यक्त प्रो. निर्मल कुमार के द्वारा एवं मंच संचालन श्री मणीशंकर अति.क्रीड़ा सहायक के द्वारा किया गया है।

<u>द्वितीय दिवस</u>

<u>दिनांक 29.03.2025</u>

पं. सुंदरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय, छ.ग. बिलासपुर से आई योग प्रशिक्षिका ने योग सत्र का आरंभ सूक्ष्म योग के साथ शुरू की तत्पश्चात मुख्य योगाभ्यास के रूप में पवन मुक्तासन, पश्चिमोत्तासन, जानूसिरासन, तितली आसन, पदमासन, मण्डूकासन एवं प्राणायाम में भ्रामरी, उज्जययी प्राणायाम का अभ्यास कराया एवं इनसे होने वाले लाभो का भी जिक्र किया।

योग सत्र के दौरान महाविद्यालय के प्राध्यापक, कर्मचारी, छात्र/छात्राऐ एवं नगर के नागरिक सहित बड़ी संख्या में लोगो ने शिविर का लाभ उठाया।

तृतीय दिवस एवं समापन सत्र
दिनांक 30.03.2025

तृतीय दिवस/योग सत्रः– योग प्रशिक्षिका सुश्री दीपिका निषाद नें सूक्ष्म योग के साथ सत्र की शुरूवात की तत्पश्चात मुख्य योग में हलासन, कर्णपिड़ासन, शवासन, उत्तानासन, पादहस्तासन, सर्वांगासन, वज्रासन, योग निद्रा, उष्ट्रासन, मकरासन एवं प्राणायाम में अनुलोम–विलोम,नाड़ी–शोधन प्राणायाम, कपाल भाति प्राणायाम के साथ ध्यान का अभ्यास कराया एवं इनसे होने वाले लाभों का भी जिक्र बताया गया।

योग सत्र के दौरान महाविद्यालय के प्राध्यापक, कर्मचारी, छात्र/छात्राऐ एवं नगर के नागरिक सहित बड़ी संख्या में लोगो ने शिविर का लाभ उठाया।

समापन समारोह :– शिविर के समापन समारोह के मुख्य अतिथि, डॉ. सुनीला एक्का, विभागाध्यक्ष, राजनीति विभाग, अध्यक्षता प्रो. निर्मल कुमार, विभागाध्यक्ष, भौतिकशास्त्र विभाग एवं महाविद्यालय के पूर्व छात्रो की उपस्थिति में माता सरस्वती की प्रतिमा पर दीप प्रज्वलन के साथ हुआ।

स्वागत उद्बोधन :– प्रो. सुनील कुमार ने अतिथियों का स्वागत करते हुए शिविर के विगत 02 दिवसो के बारे में संक्षिप्त रूप से अवगत कराया।

अध्यक्षीय उद्बोधन :– प्रो. निर्मल कुमार ने योग के महत्ता को रेखांकित करते हुए कहा कि आत्मा का परमात्मा से मिलन ही योग है और साथ ही इस शिविर के सफल आयोजन के लिए आयोजको को साधुवाद भी दिया।

मुख्य अतिथि का उद्बोधन :– डॉ. सुनीला एक्का ने अपने उद्बोधन में कहा कि योग और प्राणायाम के अभ्यास से रोग मुक्त जीवन एवं खुशहाल जीवन का आनंद उठाया जा सकता है। योग हमारी प्राचीन धरोहर में से एक है, जिसने आज विश्व को आध्यात्म के राह पर चलाने का कार्य कर रहा है।

स्मृति चिन्ह भेंट :– पं. सुंदरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय, छ.ग. बिलासपुर से आई योग प्रशिक्षिका सुश्री दीपिका निषाद को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया गया।

आभार व्यक्त एवं मंच संचालन :– सभी अतिथियों, योग प्रशिक्षिका एवं इस शिविर को सफल बनाने में सभी शिविरार्थियों का आभार व्यक्त प्रो. अजयकांत नवरंग के द्वारा एवं शिविर का मंच संचालन श्री मणीशंकर अति.क्रीडा सहायक के द्वारा किया गया।

योग शिविर का प्रथम दिवस

दिनांक :— 28.03.2025

योग शिविर का द्वितीय दिवस

दिनांकः— 29.03.2025

योग शिविर का तृतीय दिवस एवं समापन समारोह

दिनांकः— 30.03.2025

DAY 21 JUNE
Nawagarh, Distt.- Bemetara (C.G.)
तीन दिवसीय योग शिविर
3 Days Yoga Camp
Date : 28 to 30 March 2025
Time : 07:00 AM to 08:00 AM

INTERNATIONAL
YOGA
DAY 21 JUNE
GPS Map Camera
Chakla Kunda, Chhattis...
Wj56+wqp, Chakla Kunda, Chhattisgarh
491337, India
Lat 21.909892° Long 81.61192°
30/03/2025 09:08 AM GMT +05:30
Google

प्रमुख अखबारों में योग शिविर

शासकीय महाविद्यालय नवागढ़ में आज से 3 दिवसीय योग शिविर

दबंग स्वर

बेमेतरा। शासकीय कोदूराम दलित महाविद्यालय नवागढ़, जिला–बेमेतरा में आज से 3 दिवसीय कायाकल्प के लिए योग शिविर का आयोजन किया जा रहा है। यह शिविर महाविद्यालय के सामाजिक सहभागिता के तहत होगा, इसमें आम जनता भी आमंत्रित हैं। इस शिविर के मुख्य अतिथि जाहिद बैग, अध्यक्ष, जनभागीदारी समिति, अध्यक्षता प्रो. गिरीश कांत पाण्डेय, प्राचार्य एवं योग विशेषज्ञ सुश्री दीपिका निषाद, पं. सुंदर लाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय, छत्तीसगढ़, बिलासपुर से रहेंगे।

इस कार्यक्रम का आयोजन सुबह 7:00 बजे से 8:00 बजे तक होगा। इसमें भाग लेने वाले सभी नागरिक योग हेतु, सामान्य वस्त्र पर उपस्थित हो सकते हैं।

पत्रिका

ब्रीफ न्यूज

कॉलेज में आज से योग शिविर

नवागढ़ @ पत्रिका. शासकीय कोदूराम दलित महाविद्यालय नवागढ़ में 28 मार्च से तीन दिवसीय कायाकल्प के लिए योग शिविर का आयोजन किया जा रहा हैं। यह शिविर महाविद्यालय के सामाजिक सहभागिता के तहत होगा, इसमें आम जनता भी आमंत्रित हैं। इस शिविर के मुख्य अतिथि जाहिद बैग अध्यक्ष जनभागीदारी समिति, अध्यक्षता प्रो. गिरीशकांत पाण्डेय, प्राचार्य एवं योग विशेषज्ञ दीपिका निषाद, पं. सुंदर लाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय, छत्तीसगढ़, बिलासपुर रहेंगे। योग सुबह 7 से 8 बजे तक होगा। इसमें भाग लेने वाले सभी नागरिक योग के लिए सामान्य वस्त्र पर उपस्थित हो सकते हैं।

28/03/2025 | Bemetara | Pa
1
Source :
https://epaper.patrika.con

योग करने से शारीरिक और मानसिक लाभः योग गुरु

रायपुर, 28 मार्च। शासकीय कोदूराम दलित महाविद्यालय, नवागढ़, जिला-बेमेतरा में 3 दिवसीय कायाकल्प के लिए योग शिविर का आयोजन 30 मार्च तक किया जा रहा है। यह शिविर महाविद्यालय के सामाजिक सहभागिता के तहत किया जा रहा है। शिविर का शुभारंभ मुख्य अतिथि, जाहिद बेग,अध्यक्ष, महाविद्यालयीन जनभागीदारी समिति, अध्यक्षता प्रो. गिरीश कांत पाण्डेय, प्राचार्य, एवं अतिथियों के गरिमामयी उपस्थिति में माता सरस्वती के प्रतिमा पर दीप प्रज्जवलन कर एवं शिविर के ध्येय वाक्य कायाकल्प के लिए योग का अनावरण कर किसी गया। अध्यक्षीय उद्बोधन में प्राचार्य डॉ. गिरीश कांत पाण्डेय ने योग के महत्व बताते हुए कहा कि योग से मनुष्य अपने काया (शरीर) को सुंदर बना सकते हैं साथ ही सफल आयोजन के अग्रिम शुभकामनाएं दी।

नवभारत
छत्तीसगढ़ • ओडिशा
Durg - 29 Mar 2025 - 29du2
epaper.navabharat.news

प्रसन्न मन से योग करने से शारीरिक और मानसिक लाभ जल्द होगा-योग गुरु दीपिका

नवागढ़। शासकीय कोदूराम दलित महाविद्यालय नवागढ़ में 3 दिवसीय कायाकल्प के लिए योग शिविर का आयोजन 30 मार्च तक किया जा रहा है। यह शिविर महाविद्यालय के सामाजिक सहभागिता के तहत किया जा रहा है। शिविर का शुभारंभ मुख्य अतिथि जाहिद बेग अध्यक्ष महाविद्यालयीन जनभागीदारी समिति, अध्यक्षता प्रो. गिरीश कांत पाण्डेय, प्राचार्य एवं अतिथियों की उपस्थिति में माता सरस्वती के प्रतिमा पर दीप प्रज्वलन कर एवं शिविर के ध्येय वाक्य कायाकल्प के लिए योग का अनावरण कर किया गया। अतिथियों का स्वागत उद्बोधन क्रीड़ा समिति के संयोजक प्रो. दुर्गा सोनी ने किया। मुख्य अतिथि जाहिद बेग ने अपना विचार व्यक्त किया कि आज का दौर योग और ध्यान का है। जिसके के माध्यम से व्यक्ति अपना जीवन को उन्नत बना सकता है। अध्यक्षीय उद्बोधन में प्राचार्य डॉ. पाण्डेय ने योग के महत्व बताते हुए कहा कि योग से मनुष्य अपनी शरीर को सुंदर बना सकते हैं। साथ ही सफल आयोजन के अग्रिम शुभकामनाएं दी। पं. सुन्दर

लाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय बिलासपुर से आई योग विशेषज्ञ सुश्री दीपिका निषाद ने सूक्ष्म योग के साथ शुरू की। तत्पश्चात मुख्य मुख्य योग अभ्यास के रूप में सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, वज्रासन, मकर आसान, सर्वांग आसन का अभ्यास कराया गया और इनके फायदे भी बताए। मंच संचालन मणिशंकर क्रीड़ा सहायक ने किया। इस शिविर में महाविद्यालय के प्राध्यापक, अधिकारी, कर्मचारी, छात्र-छात्राएं एवं नगर के नागरिक सहित बड़ी संख्या में लोगों ने योग शिविर का लाभ उठाया।

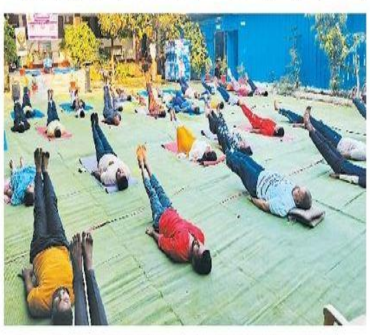
पत्रिका

फायदे बताए: योग को दिनचर्या में शामिल करने कहा

योग करने से शारीरिक और मानसिक लाभः दीपिका

पत्रिका न्यूज नेटवर्क
patrika.com

नवागढ़. शासकीय कोदूराम दलित महाविद्यालय नवागढ़, में 3 दिवसीय कायाकल्प के लिए योग शिविर का आयोजन 28 से 30 मार्च तक किया जा रहा है। शिविर का शुभारंभ मुख्य अतिथि, जाहिद बेग अध्यक्ष महाविद्यालयीन जनभागीदारी समिति और अध्यक्षता प्रो. गिरीशकांत पाण्डेय प्राचार्य एवं अतिथियों के गरिमामयी उपस्थिति में दीप प्रज्वलन कर एवं शिविर के ध्येय वाक्य कायाकल्प के लिए योग का अनावरण कर किया गया। सभी अतिथियों का स्वागत उद्बोधन क्रीड़ा समिति के संयोजक प्रो. दुर्गा सोनी ने किया। मुख्य अतिथि जाहिद बेग ने कहा कि आज का दौर योग और ध्यान का है जिसके के माध्यम से व्यक्ति अपना जीवन को उन्नत बना सकता है। अध्यक्षीय उदबोधन में प्राचार्य डॉ. गिरीश कांत पाण्डेय ने योग के महत्व बताते हुए कहा कि योग से मनुष्य अपने काया (शरीर) को सुंदर बना सकते हैं। पं. सुन्दर लाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय, छत्तीसगढ़, बिलासपुर से आई योग विशेषज्ञ दीपिका निषाद ने सूक्ष्म योग के साथ शुरू की। तत्पश्चात मुख्य मुख्य योग अभ्यास के रूप में सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, वज्रासन, मकर आसान, सर्वांग आसन का अभ्यास कराया गया और इनके फायदे भी बताएं। मंच संचालन मणिशंकर अति. क्रीड़ा सहायक ने किया। इस शिविर का महाविद्यालय के प्राध्यापक, अधिकारी, कर्मचारी, छात्र छात्राएं एवं नगर के गणमान्य नागरिक सहित बड़ी संख्या में लोगों ने लाभ उठाया।



29/03/2025 | Bemetara | Page : 2
Source : https://epaper.patrika.com/

प्रसन्न मन से योग करने से शारीरिक और मानसिक लाभ जल्द होगा : योग गुरु दीपिका

दबंग स्वर

नवागढ़। शासकीय कोदूराम दलित महाविद्यालय, नवागढ़, जिला–बेमेतरा में 3 दिवसीय कायाकल्प के लिए योग शिविर का आयोजन 28 मार्च से 30 मार्च तक किया जा रहा है। यह शिविर महाविद्यालय के सामाजिक सहभागिता के तहत किया जा रहा है। शिविर का शुभारंभ मुख्य अतिथि, माननीय जाहिद बेग, अध्यक्ष, महाविद्यालयीन जनभागीदारी समिति, अध्यक्षता प्रो. गिरीश कांत पाण्डेय, प्राचार्य, एवं अतिथियों के गरिमामयी उपस्थिति में माता सरस्वती के प्रतिमा पर दीप प्रज्वलन कर एवं शिविर के ध्येय वाक्य कायाकल्प के लिए योग का अनावरण कर किसी गया। तत्पश्चात सभी अतिथियों का स्वागत उद्बोधन क्रीड़ा समिति के संयोजक प्रो. दुर्गा सोनी ने किया। मुख्य अतिथि माननीय जाहिद बेग ने अपना विचार व्यक्त किया कि आज का दौर योग और ध्यान का है जिसके के माध्यम से व्यक्ति अपना जीवन को उन्नत बना सकता है। अध्यक्षीय उद्बोधन में प्राचार्य डॉ. गिरीश कांत पाण्डेय ने योग के महत्व बताते हुए कहा कि योग से मनुष्य अपने काया (शरीर) को सुंदर बना सकते हैं साथ ही सफल आयोजन के अग्रिम शुभकामनाएं दी। पं. सुन्दर लाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय, छत्तीसगढ़, बिलासपुर से आई योग विशेषज्ञ सुश्री दीपिका निषाद ने सूक्ष्म योग के साथ शुरू की तत पश्चात मुख्य मुख्य योग अभ्यास केरूप में सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, वज्रासन, मकर आसान, सर्वांग आसन का अभ्यास कराया गया और इनके फायदे भी बताएं। मंच संचालन श्री मणिशंकर, अति. क्रीड़ा सहायक ने किया।इस शिविर में महाविद्यालय के प्राध्यापको, अधिकारी, कर्मचारी , छात्र छात्राएं एवं नगर के गणमान्य नागरिक सहित बड़ी संख्या में लोगों ने योग शिविर का लाभ उठाया।

हरिभूमि
epaper.haribhoomi.com
Raipur Bemetra Bhoomi - 31 Mar 2025 - Page 1

शासकीय कोदूराम दलित महाविद्यालय नवागढ़ में लगा तीन दिवसीय योग शिविर

योग और प्राणायाम स्वस्थ जीवन की कुंजी : डॉ सुनीला

हरिभूमि न्यूज ▶▶ नवागढ़

शासकीय कोदूराम दलित महाविद्यालय नवागढ़ में 28 से 30 मार्च तक कायाकल्प के लिए तीन दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया। यह शिविर महाविद्यालय की सामाजिक सहभागिता पहल के तहत आयोजित हुआ। शिविर के समापन समारोह के मुख्य अतिथि डॉ. सुनील एक्का और विशेष अतिथि प्रो. निर्मल कुमार रहे। इस अवसर पर महाविद्यालय के पूर्व छात्रों की गरिमामयी उपस्थिति उल्लेखनीय रही।

कार्यक्रम का शुभारंभ माता सरस्वती की प्रतिमा पर दीप प्रज्वलन से हुआ, जिसके पश्चात स्वागत उद्बोधन प्रो. सुनील कुमार ने दिया। मुख्य अतिथि डॉ. सुनील एक्का ने अपने संबोधन में योग और प्राणायाम के महत्व को रेखांकित करते हुए इसे स्वस्थ जीवन की कुंजी बताया। वहीं, प्रो. निर्मल कुमार ने योग के आध्यात्मिक पक्ष पर प्रकाश डालते हुए कहा कि योग आत्मा और परमात्मा के मिलन का माध्यम है। उन्होंने सफल आयोजन के लिए आयोजकों को साधुवाद दिया। शिविर के सफल समापन पर योग विशेषज्ञ दीपिका निषाद को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम को सफल बनाने में सभी अतिथियों, योग विशेषज्ञों और प्रतिभागियों का आभार प्रकट करते हुए प्रो. अजयकांत नवरंग ने धन्यवाद ज्ञापन किया। मंच संचालन मणिशंकर, सहायक क्रीड़ा अधिकारी ने किया। इस शिविर में महाविद्यालय के प्राध्यापक, अधिकारी, कर्मचारी, छात्र-छात्राएं एवं नगर के नागरिकों सहित बड़ी संख्या में लोगों ने भाग लिया और योग शिविर का लाभ उठाया।

योग व प्राणायाम का कराया अभ्यास

शिविर में पं. सुंदरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय, छत्तीसगढ़, बिलासपुर से पधारी योग विशेषज्ञ दीपिका निषाद ने प्रतिभागियों को सूक्ष्म योग से अभ्यास की शुरुआत कराई। इसके बाद तिकोणासन, जानूशिरासन, पादहस्तासन, वज्रासन, मकरासन, हलासन, वृक्षासन, नौकासन, अनुलोम-विलोम प्राणायाम एवं नाड़ीशोधन प्राणायाम का अभ्यास कराया और उनके लाभों की विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने कहा कि एकाग्रता और मानसिक शांति के लिए योग अत्यंत आवश्यक है।

पत्रिका

योग का बताया महत्व

जीवन में एकाग्रता के लिए योग जरूरी है: विशेषज्ञ दीपिका

नवागढ़ @ पत्रिका. दिवसीय कायाकल्प के लिए योग शिविर का आयोजन 28 से 30 मार्च तक किया गया। समापन समारोह के मुख्य अतिथि डॉ सुनीला एक्का थे। विशेष अतिथि प्रो निर्मल कुमार एवं विशिष्ट रहे। मुख्य अतिथि डॉ सुनीला एक्का ने कहा कि योग और प्राणायाम से सेहतमंद जीवन का लाभ उठा सकते हैं। वहीं प्रो निर्मल कुमार ने कहा कि आत्मा से परमात्मा का मिलन ही योग है। पं. सुन्दर लाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर से आई योग विशेषज्ञ सुश्री दीपिका निषाद ने सूक्ष्म योग के साथ शुरू की। तत्पश्चात मुख्य योग अभ्यास के रूप में तिकोनासन, जानू शिरासन, पादहस्तासन, वज्रासन, मकर आसान, हलासन, वृक्षासन,नौका आसान अनुलोम विलोम प्राणायाम, नाड़ीशोधन प्राणायाम का अभ्यास कराया और इनके फायदे भी गिनाए। शिविर में विशेषज्ञ दीपिका निषाद को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। आभार व्यक्त प्रो. अजयकांत नवरंग ने किया। मंच का संचालन मणिशंकर अति. क्रीड़ा सहायक ने किया। इस शिविर में महाविद्यालय के प्राध्यापक, अधिकारी, कर्मचारी, छात्र-छात्राएं एवं नगर के नागरिक सहित बड़ी संख्या में लोगों ने भाग लेकर योग शिविर का लाभ उठाया।

31/03/2025 | Bemetara | Page : 1
Source : https://epaper.patrika.com/

शासकीय कोदूराम दलित महाविद्यालय में तीन दिवसीय योग शिविर सम्पन्न

बेमेतरा । (ट्रैक सीजी न्यूज/हेमंत सिन्हा) शासकीय कोदूराम दलित महाविद्यालय, नवागढ़ में 'कायाकल्प के लिए योग' विषय पर तीन दिवसीय योग शिविर का आयोजन 28 मार्च से 30 मार्च तक किया गया। यह शिविर महाविद्यालय के सामाजिक सहभागिता कार्यक्रम के तहत आयोजित किया गया।

शिविर के समापन समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में डॉ. सुनीला एक्का और विशेष अतिथि के रूप में प्रो. निर्मल कुमार उपस्थित रहे। महाविद्यालय के पूर्व छात्रों की उपस्थिति भी विशेष रूप से उल्लेखनीय रही। समारोह का शुभारंभ माता सरस्वती की प्रतिमा पर दीप प्रज्वलन के साथ हुआ, जिसके पश्चात् प्रो. सुनील कुमार ने स्वागत उद्बोधन दिया।

मुख्य अतिथि डॉ. सुनीला एक्का ने अपने उद्बोधन में कहा कि योग और प्राणायाम के अभ्यास से सेहतमंद जीवन का लाभ उठाया जा सकता है। वहीं, प्रो. निर्मल कुमार ने योग के महत्व को रेखांकित करते हुए कहा कि आत्मा से परमात्मा का मिलन ही योग है। उन्होंने इस सफल आयोजन के लिए आयोजकों को साधुवाद भी दिया। पं. सुंदरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय, छत्तीसगढ़, बिलासपुर से आई योग विशेषज्ञ सुश्री दीपिका निषाद ने शिविर में सूक्ष्म योग से शुरुआत की। मुख्य योग अभ्यास में तिकोनासन, जानू शिरासन, पादहस्तासन, वज्रासन, मकरासन, हलासन, वृक्षासन, नौकासन, अनुलोम-विलोम प्राणायाम और नाड़ीशोधन प्राणायाम का अभ्यास कराया। उन्होंने इन आसनों के लाभ भी बताए, जो एकाग्रता और शारीरिक स्फूर्ति बढ़ाने में सहायक हैं। शिविर में सम्मिलित योग विशेषज्ञ दीपिका निषाद को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। शिविर को सफल बनाने में सभी अतिथियों, योग विशेषज्ञों और प्रतिभागियों का आभार प्रो. अजयकांत नवरंग ने व्यक्त किया। कार्यक्रम का संचालन श्री मणिशंकर, क्रीड़ा सहायक ने किया।