डायट में आयोजित हुआ योग संगम

बड़कोट (बद्री विशाल)। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान (डायट) बड़कोट में ष्योग संगमष् कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य योग के प्रति जनजागरूकता बढ़ाना तथा स्वस्थ एवं संतुलित जीवनशैली को प्रोत्साहित करना रहा। कार्यक्रम का शुभारंभ सामूहिक योगाभ्यास से हुआ, जिसमें प्रतिभागियों ने विभिन्न योगासनों और प्राणायाम का अभ्यास किया। इस दौरान योग के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभों पर भी विस्तार से प्रकाश डाला गया। कार्यक्रम के संयोजक गोपाल सिंह राणा ने कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जो व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से सशक्त बनाती है। उन्होंने सभी से नियमित योग को जीवन का हिस्सा बनाने का आह्वान किया। योग सत्र का संचालन डी.एल.एड. प्रशिक्षु सौरभ सिंह ने किया। उन्होंने प्रतिभागियों को विभिन्न योगासन एवं प्राणायाम का अभ्यास कराया और नियमित योग के महत्व एवं लाभों की जानकारी दी। संस्थान के प्रवक्ता डॉ. सुबोध बिष्ट ने अपने संबोधन में कहा कि योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक उत्कृष्ट कला है। योग के नियमित अभ्यास से तनाव कम होता है तथा व्यक्ति स्वस्थ और सकारात्मक जीवन की ओर अग्रसर होता है। कार्यक्रम में संस्थान के संकाय सदस्य टीकाराम सिंह रावत, सुशील चंद्र जोशी, बबिता सजवाण, रिचा उनियाल सहित डी.एल.एड. प्रशिक्षुओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। सभी प्रतिभागियों ने योग को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने का संकल्प लिया।

जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान
बड़कोट (उत्तरकाशी)

जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान
बड़कोट (उत्तरकाशी)

जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान
बड़कोट (उत्तरकाशी)
अंतर्राष्ट्रीय
योग दिवस

उत्तराखण्ड शासन
शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान
बड़कोट (उत्तरकाशी)
अंतर्राष्ट्रीय
योग दिवस
DIET.BKT
T.E/1FIC/2024-25