



दिग्विजयनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय

गोरखपुर-273001

(नैक प्रत्यायित 'B++' श्रेणी)

सम्बद्ध

दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर

☎ : 0551-2334549

☎ : 09792987700

e-mail : dnpggkp@gmail.com

website : www.dnpgcollege.edu.in

पत्रांक : / 2022-23

दिनांक : 20.04.2022

प्रकाशनार्थ

आज दिनांक 20 अप्रैल को दिग्विजयनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय गोरखपुर, पूर्वी परिसर में शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा आयोजित योग: स्वस्थ जीवन शैली विषय पर सात दिवसीय कार्यशाला के तीसरे दिन के पहले सत्र में मुख्य अतिथि डॉ अनुराधा मणि शुक्ल ने प्रशिक्षुओं को स्वस्थ जीवन शैली में आयुर्वेद के महत्व से अवगत कराया। स्वस्थ जीवन शैली में इसके महत्वपूर्ण योगदान को स्पष्ट करते हुए इसे दिनचर्या में शामिल करने के लिए प्रेरित किया। दूसरे सत्र में प्रशिक्षक अवधेश कुमार शुक्ल ने वार्मिंग अप, ताड़ासन, वृक्षासन, अर्ध चक्रासन, पादहस्तासन, वज्रासन, पद्मासन, त्रिकोणासन, भुजंगासन, एवम भस्त्रिका, कपालभाति प्राणायाम का अभ्यास कराया गया और अंत में शांतिपाठ से समापन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता शिक्षा संकाय की प्रभारी डॉ गीता सिंह ने की एवम विशिष्ट अतिथि डॉ. धीरेंद्र सिंह जी रहे है कार्यक्रम का संचालन शारीरिक शिक्षा विभाग के प्रभारी श्री अवधेश कुमार शुक्ल ने की कार्यक्रम में विशेष सहयोग डॉ. संजय सिंह एवम डॉ. सुभाष चन्द्र ने किया। इस अवसर पर महाविद्यालय के योग प्रशिक्षु एवम अन्य शिक्षक, कर्मचारी गणउपस्थित रहे।

प्रो.(ओमप्रकाश सिंह)

प्राचार्य