दिग्विजयनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय
गोरखपुर-273001
(नैक प्रत्यायित 'B++' श्रेणी)
सम्बद्ध
दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर

☎ : 0551-2334549
e-mail : dnpggkp@gmail.com
website : www.dnpgcollege.edu.in

दिनांक 22.04.2022

समाचार स्वरूप प्रकाशनार्थ

आज दिनांक 22.04.2022 को दिग्विजय नाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय गोरखपुर, पूर्वी परिसर में शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा योगः स्वस्थ जीवन शैली विषय पर सात दिवसीय कार्यशाला के पॉचवे दिन के पहले सत्र में मुख्य वक्ता श्री अवधेश कुमार शुक्ल ने प्रशिक्षुओं को अष्टांग दर्शन और व्यक्ति के निर्माण में इसकी भूमिका को स्पष्ट करते हुए स्वस्थ जीवन शैली में इसके महत्व से अवगत कराया।

दूसरे सत्र में प्रशिक्षक अवधेश कुमार शुक्ल ने वार्मिंग अप, ताड़ासन, वृक्षासन, अर्ध चक्रासन, पादहस्तासन, वज्रासन, पद्मासन, त्रिकोणासन, भुजंगासन, एवम सूर्य नमस्कार तथा चंद्र नमस्कार का अभ्यास कराया गया और अंत में शांतिपाठ से समापन किया गया।

कार्यक्रम की अध्यक्षत शिक्षा संकाय के सहायक प्राध्यापक डॉक्टर सुभाष चंद्र ने किया। कार्यक्रम का संचालन शारीरिक शिक्षा के प्रभारी श्री अवधेश कुमार शुक्ल ने की। इस अवसर पर महाविद्यालय के योग प्रशिक्षु एवम अन्य शिक्षक, कर्मचारी गण उपस्थित रहे हैं।

प्रो. (ओम प्रकाश सिंह)
प्राचार्य