

# दिग्विजयनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय

## गोरखपुर-273001

(नैक प्रत्यायित 'B++' श्रेणी)

सम्बद्ध

दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर



☎ : 0551-2334549

☎ : 09792987700

e-mail : [dnpggkp@gmail.com](mailto:dnpggkp@gmail.com)

website : [www.dnpgcollege.edu.in](http://www.dnpgcollege.edu.in)

पत्रांक : / 2022-23

दिनांक : 19.04.2022

### प्रकाशनार्थ

आज दिनांक 19 अप्रैल को दिग्विजय नाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय गोरखपुर, पूर्वी परिसर में शारीरिक शिक्षा विभाग द्वारा योग: स्वस्थ जीवन शैली विषय पर सात दिवसीय कार्यशाला के दूसरे दिन पहले सत्र में मुख्य अतिथि डॉ विनीत शर्मा ने प्रशिक्षुओं को योग एवं प्राकृतिक चिकित्साके 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 वार्मिंग अप, सूक्ष्म व्यायाम पवनमुक्तासन पार्ट 1 पवनमुक्तासन पार्ट 2 एवम पवनमुक्तासन पार्ट 3 तथा योगनिद्रा का अभ्यास कराया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता सामाजिक विज्ञान के प्रभारी डॉ रामलाल गडिया ने एवम कार्यक्रम का संचालन शारीरिक शिक्षा विभाग के प्रभारी श्री अवधेश कुमार शुक्ल ने की कार्यक्रम में विशेष सहयोग डॉ संजय सिंह एवम डॉ सुवास चंद्रा ने किया। इस अवसर पर महाविद्यालय के योग प्रशिक्षु एवम अन्य शिक्षक ,कर्मचारीगण उपस्थित रहे।

प्रो.(ओमप्रकाश सिंह)

प्राचार्य