दिग्विजयनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय
गोरखपुर-273001
(नैक प्रत्यायित 'B++' श्रेणी)

सम्बद्ध

दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर

☎ & Fax : 0551-2334549
: 09792987700
e-mail : dnpggkp@gmail.com
website : www.dnpgcollege.edu.in

दिनांक :17.02.2025

प्रकाशनार्थ

शिक्षक शिक्षा विभाग में योग कार्यशाला का समापन

दिनांक 17.02.2025 गोरखपुर। दिग्विजयनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय गोरखपुर के शिक्षक शिक्षा विभाग में दिनांक 17–02–2025 को योग कार्यशाला का समापन हुआ।

कार्यशाला के समापन के अवसर पर प्रथम सत्र में योग प्रशिक्षिका ने प्रशिक्षुओं को भुजंगासन, हलासन, सलभासन, सर्वांगासन, अर्ध्दचन्द्रासन, नौकासन, चक्कीआसन, सिंघासन, सूर्यनमस्कार, मंडूकासन, मलासन, वृक्षासन, मयूरासन, पुष्टासन, हनुमानासन, आदि आसनों का अभ्यास कराया एवं ये आसन किन व्याधियों को दूर करने में सहायक होते हैं इस पर विस्तार से प्रकाश डाला। इसके पश्चात विभिन्न प्रकार के प्राणायाम, ओम् का जाप करना एवं मन को एकाग्रचित किस प्रकार से करें इसका प्रशिक्षण दिया गया। प्रशिक्षु अनन्या पाण्डेय, साक्षी गौड़ एवं सचिन सिंह ने भी प्रशिक्षुओं को प्रशिक्षण देने में सहयोग प्रदान किया।

द्वितीय सत्र में विशेष समूह चर्चा का आयोजन किया गया जिसमें छात्राध्यापिकाओं ने प्रश्नों के माध्यम से अपने स्वास्थ्य सम्बन्धी जिज्ञासाओं को संतुष्ट किया। समस्त प्रशिक्षुओं ने प्रशिक्षिका के समक्ष क्रमवार समूह में एवं एक–एक योग करके दिखाया। इसके पश्चात प्रशिक्षिका द्वारा प्रशिक्षुओं को स्वस्थ जीवन शैली हेतु योग को नियमित रूप अपनाने को प्रेरित किया गया।

समापन के इस अवसर पर योग प्रशिक्षिका डॉ. पूजा गुप्ता का स्वागत प्रो०(डॉ.) शुभ्रा श्रीवास्तव एवं आभार ज्ञापन डॉ० सुभाष चन्द्र द्वारा किया गया। इस अवसर पर बी.एड. विभाग के प्राध्यापक श्री राकेश कुमार सिंह, श्री प्रदीप कुमार यादव, श्रीमती शालिनी पारिक एवं द्वितीय सेमेस्टर के समस्त प्रशिक्षु उपस्थित रहे।

(डॉ. शैलेष कुमार सिंह)
सूचना एवं मीडिया प्रभारी