अमर उजाला 28/01/2025

छात्रों को सूर्य नमस्कार के बारे में दी जानकारी

अंबाला सिटी। जीएमएन कॉलेज में हर घर परिवार सूर्य नमस्कार अभियान के तहत छठे दिन की गतिविधि का आयोजन किया। इस अभियान का उद्देश्य योग के माध्यम से छात्रों और समाज को शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना है। इसका आयोजन खेल विभागाध्यक्ष डॉ. बृजेश कुमार की ओर से किया गया। कॉलेज के प्राचार्य डॉ. रोहित दत्त ने कहा कि योग हमारे जीवन को अनुशासन और सकारात्मकता प्रदान करता है। कार्यक्रम में डॉ. धर्मवीर एवं डॉ. अनीश ने भी विशेष रूप से भाग लिया। उन्होंने छात्रों को सूर्य नमस्कार के विभिन्न आसन और उनके लाभों के बारे में विस्तार से बताया। संवाद