अमर उजाला 23/01/2025

सूर्य नमस्कार अभियान का आयोजन

अंबाला। जीएमएन कॉलेज में हर घर परिवार सूर्य नमस्कार अभियान के दूसरे दिन का आयोजन किया। इसका उद्देश्य योग को जन-जन तक पहुंचाना और हरियाणा को स्वस्थ एवं समृद्ध बनाना है। कॉलेज प्राचार्य डॉ. रोहित दत्त ने कहा कि छात्रों को योग के माध्यम से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने के लिए प्रेरित करना एक सराहनीय पहल है। योग न केवल शारीरिक लचीलापन और ताकत बढ़ाता है, बल्कि मानसिक शांति और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में भी सुधार करता है। इसमें दूसरे दिन सूर्य नमस्कार के विभिन्न आसनों का अभ्यास किया। इस कार्यक्रम के संचालक और स्पोर्ट्स विभागाध्यक्ष बृजेश कुमार ने छात्रों को सही तकनीक और श्वास-प्रश्वास के महत्व के बारे में जानकारी दी।