

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर योगाभ्यास शिविर का आयोजन

योगाभ्यास कार्यक्रम में राष्ट्रीय लघु उद्योग एवं एमएसएमइ डीएफओ इंदौर के अधिकारी एवं कर्मचारियों ने भाग लिया । कार्यक्रम को संबोधित करते हुए संस्थान के संयुक्त निदेशक श्री डी.डी. गजभिये ने कहा कि भारतीय संस्कृति में हमारी योग किया एवं अन्य अनेको विधाएं एवं परम्पराएं पूर्णतः वैज्ञानिक पद्धति से तैयार होकर मानव कल्याण के लिए अत्यंत लाभदायक हैं। इसके पश्चात योग प्रशिक्षक श्री अभय भालेराव जी एवं उनके सहायक योग प्रशिक्षक श्री धमेन्द्र एवं कु. निहारिका के द्वारा संस्थान के अधिकारी एवं कर्मचारियों को योग के अष्टांग आसनों का अभ्यास करवाया । अष्टांग योगाभ्यास के पश्चात कु. निहारिका योग प्रशिक्षक के द्वारा “सूर्य नमस्कार” का पूरी प्रक्रिया का प्रत्यक्ष प्रदर्शन कर दिखाया गया ।



