

अक्षर उजाला

22-6-26

200 से अधिक ने किया योग



सेक्टर-32 के एसडी कॉलेज में योग करते शिक्षक व विद्यार्थी। कॉलेज

योग के रंग में रंगा एसडी कॉलेज

चंडीगढ़। सेक्टर-32 के एसडी कॉलेज में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। कॉलेज ऑडिटोरियम में आयोजित कार्यक्रम में 200 से अधिक विद्यार्थियों, शिक्षकों और कर्मचारियों ने भाग लेकर योग के माध्यम से स्वस्थ जीवन का संदेश दिया। कार्यक्रम की शुरुआत योग विशेषज्ञों के मार्गदर्शन में योग सत्र से हुई। कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ. अजय शर्मा ने कहा कि योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने की एक प्रभावी पद्धति है। ब्यूरो

अर्च प्रकाश

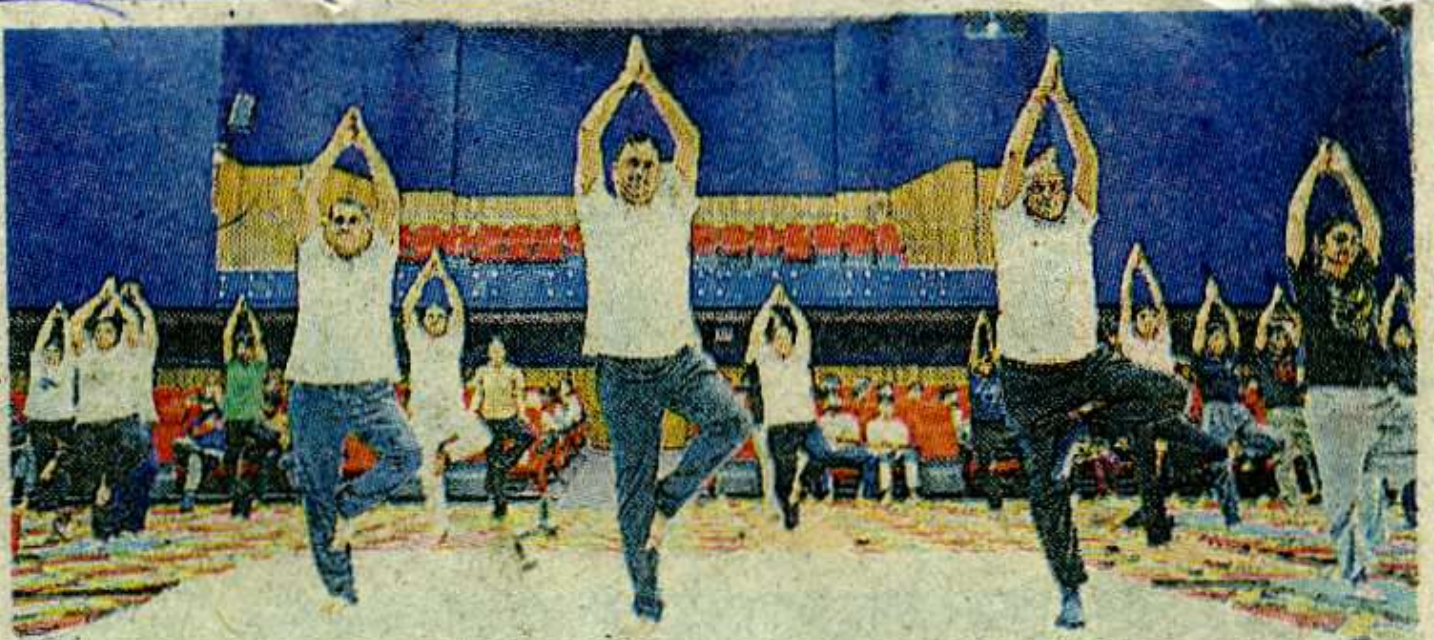
22-6-26



योग के रंग में रंगा एसडी कॉलेज, विद्यार्थियों-शिक्षकों ने अपनाया स्वस्थ जीवन का मंत्र

चंडीगढ़। सेक्टर-32 स्थित गोस्वामी गणेश दत्त सनातन धर्म कॉलेज, चंडीगढ़ में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2026 पूरे उत्साह, ऊर्जा और उमंग के साथ मनाया गया। कॉलेज ऑडिटोरियम में आयोजित इस विशेष कार्यक्रम में 200 से अधिक विद्यार्थियों, शिक्षकों और कर्मचारियों ने हिस्सा लेकर योग को स्वस्थ और संतुलित जीवन का आधार बनाने का संकल्प लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ विशेषज्ञ योग प्रशिक्षकों की देखरेख में आयोजित योग सत्र के साथ हुआ। प्रशिक्षकों ने प्रतिभागियों को विभिन्न योग आसनों, प्राणायाम, श्वास तकनीकों और ध्यान अभ्यासों का प्रशिक्षण दिया। इस दौरान कॉलेज में योग प्रोटोकॉल का पालन करते हुए प्रतिभागियों ने योग की विभिन्न क्रियाओं का अभ्यास किया और इसके शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभों को समझा। कार्यक्रम में वक्ताओं ने कहा कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करने वाली जीवन पद्धति है। नियमित योगाभ्यास तनाव कम करने, मानसिक शांति बढ़ाने और बेहतर स्वास्थ्य बनाए रखने में सहायक है। कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ. अजय शर्मा ने कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए आयोजकों को बधाई दी और विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं कर्मचारियों की उत्साहपूर्ण भागीदारी की सराहना की। उन्होंने कहा कि आज के व्यस्त जीवन में योग शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक शांति और सकारात्मक सोच को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उन्होंने कहा कि योग केवल व्यायाम तक सीमित नहीं है, बल्कि यह जीवन जीने की एक समग्र पद्धति है, जो व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से मजबूत बनाती है। उन्होंने सभी प्रतिभागियों से योग को अपनी दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाने का आह्वान किया।

दैनिक जागरण 22-6-26



एसडी कॉलेज सेक्टर-32 में योग दिवस पर प्रिंसिपल और स्टाफ योग करते हुए • स्वतः

दैनिक द्रिष्टि 22-6-26

योग से जुड़ते दिखे शिक्षा संस्थान

योग दिवस पर चंडीगढ़ के शिक्षा संस्थानों और विभिन्न संगठनों में कार्यक्रम आयोजित किए गए। सेक्टर-32 स्थित एसडी कॉलेज में 200 से अधिक विद्यार्थियों, शिक्षकों और कर्मचारियों ने योगाभ्यास किया। विशेषज्ञ प्रशिक्षकों ने योगासन, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास कराया। प्रिंसिपल डॉ. अजय शर्मा ने योग को स्वस्थ जीवन का आधार बताया। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन (एमसीएम) में एनएसएस स्वयंसेवकों और खेल विभाग के विद्यार्थियों ने कॉमन योग प्रोटोकॉल पर आधारित सत्र आयोजित किया। इसमें करीब 100 विद्यार्थियों और स्टाफ सदस्यों ने भाग लिया। कार्यवाहक प्राचार्या नीना शर्मा ने विद्यार्थियों से योग को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने का आह्वान किया। वहीं, भाजपा चंडीगढ़ की ओर से शहर के सभी 35 मंडलों में योग कार्यक्रम आयोजित किए गए। प्रदेश कार्यालय में प्रदेश अध्यक्ष जतिंदर पाल मल्होत्रा के नेतृत्व में विशेष योग शिविर लगाया गया, जिसमें कार्यकर्ताओं ने सामूहिक योगाभ्यास कर स्वस्थ भारत का संदेश दिया।

दिब्य दिनपत्र

22-6-26

एसडी कालेज में फिट रहने का संदेश



चंडीगढ़। सेक्टर-32 में ध्यान सत्र के दौरान एसडी कालेज का स्टाफ

चंडीगढ़। सेक्टर-32 स्थित गोस्वामी गणेश दत्त सनातन धर्म कालेज चंडीगढ़ में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पूरे उत्साह, ऊर्जा और उमंग के साथ मनाया गया। कालेज ऑडिटोरियम में आयोजित इस विशेष कार्यक्रम में 200 से अधिक विद्यार्थियों, शिक्षकों और कर्मचारियों ने हिस्सा लेकर योग को स्वस्थ और संतुलित जीवन का आधार बनाने का संकल्प लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ विशेषज्ञ योग प्रशिक्षकों की देखरेख में आयोजित योग सत्र के साथ हुआ। प्रशिक्षकों ने प्रतिभागियों को विभिन्न योग आसनों, प्राणायाम, श्वास तकनीकों और ध्यान अभ्यासों का प्रशिक्षण दिया। इस दौरान कॉमन योग प्रोटोकॉल का पालन करते हुए प्रतिभागियों ने योग की विभिन्न क्रियाओं का अभ्यास किया और इसके शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभों को समझा।

पैसाव केली 22-6-26

शिक्षकों ने अपनाया स्वस्थ जीवन का मंत्र

चंडीगढ़, 21 जून (आशीष): सैक्टर-32 स्थित गोस्वामी गणेश दत्त सनातन धर्म कॉलेज में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पूरे उत्साह, ऊर्जा और उमंग के साथ मनाया गया। प्रिंसीपल डॉ. अजय शर्मा ने कहा कि आज के व्यस्त जीवन में योग शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक शांति और सकारात्मक सोच को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।