हरियाणा का सर्वमान्य लोकप्रिय हिन्दी दैनिक | E-paper : http://jagatkranti.co.in | E-mail : jagatkrantijind@gmail.com | जींद (हरियाणा) से प्रकाशित

आईटीआई में आर्ट ऑफ लिविंग ने करवाया योगा

जगत क्रान्ति ⏭ अजय राजपूत

पानीपत : योगा दिवस के अवसर पर महिला राष्ट्रीय कौशल प्रशिक्षण संस्थान, जीटी रोड में उप निदेशक सतीश कुमार के नेतृत्व में आर्ट ऑफ लिविंग के प्रशिक्षक सागर तागरा व आर्ट ऑफ लिविंग जिला मीडिया को-ऑर्डिनेटर विशाल गोस्वामी द्वारा संयुक्त रूप से योगा करवाया गया। इस अवसर पर संस्थान के लगभग 150 क्रियाएं, आसन, म्यूजिकल योगा व ध्यान की प्रक्रिया करवाई और इनसे होने वाले लाभ की पूरी जानकारी दी। योग पर बोलते हुए सागर तागरा ने कहा कि योग शब्द का शाब्दिक अर्थ जोड़ना या मिलान होता है।

योग शब्द संस्कृत धातु युज से निकला है, जिसका मतलब है व्यक्तिगत चेतना या आत्मा का सार्वभौमिक चेतना या रूह से मिलन। योग, भारतीय ज्ञान की पांच हजार वर्ष पुरानी शैली है। जहां तक

आज समाज

वर्ष–01 अंक 42, पानीपत पृष्ठ–12, बुधवार, 22 जून 2022, विक्रमी संवत 2079, भाद्रपद मास 17 प्रविष्टे 24 रज्जब हिजरी 1443, आषाढ़ कृष्ण पक्ष नवमी, मूल्य, 2.00 रुपए

10 8 महीने में 6 कप्तान बदलने के मामले पर राहुल द्रविड़ ने तोड़ी चुप्पी, बताई ये वजह

पानीपत www.aajsamaaj.com

'शमशेरा' में अपने किरदार पर वाणी ने किया बड़ा खुलासा 12

व ध्यान के निरंतर अभ्यास से मानसिक तनाव दूर होत

गा दिवस के मौके पर
त प्रशिक्षण संस्थान के
ई-महिला) केंद्र जीटी
में वहां के उप निदेशक
जी के नेतृत्व में आर्ट
के प्रशिक्षक सागर
र्ट ऑफ लिविंग जिला
ोऑर्डिनेटर विशाल
संयुक्त रुप से योगा
ा। इस अवसर पर
क लगभग 150
कर्मचारियों व

अधिकारियों ने भाग लिया।इस दौरान उन्होंने सूक्ष्म व्यायाम की क्रियाएं, आसन, म्यूजिकल योगा व ध्यान की प्रक्रिया करवाई और इनसे होने वाले लाभ की पूरी जानकारी दी। सागर तागरा ने कहा कि योग शब्द का शाब्दिक अर्थ जोड़ना या मिलान होता है। योग व ध्यान के निरंतर अभ्यास

से मानसिक तनाव दूर ह
व्यक्ति की नकारात्मक सो
खत्म हो जाती है जिस
लक्ष्य कि और तीव्रता
और समाज के विकास
योगदान दे पाता है।
(राष्ट्रीय कौशल प्रशिक्ष
महिला) का पूरा स्टाफ
सतीश कुमार, सह निदेश
कवलजीत कौर व एस
प्रशिक्षण अधिकारी तनु
विद्यार्थी मुख्य रूप से उप

अमर उजाला

सूर्योदय सुबह 5.23 | सूर्यास्त शाम 7.24 | 36.1 temperatu | 27.2°

र को निरोग रखने के लिए योग जर

नएसटीआई महिला केंद्र
ए। संवाद

पानीपत। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर कौशल विकास एवं उद्य
प्रशिक्षण संस्थान महिला (एनएसटीआई महिला) में आर्ट अ
बताया कि शरीर को निरोग रखने के लिए योग कितना जरूरी
कुमार के नेतृत्व में आर्ट ऑफ लिविंग के प्रशिक्षक सागर ता
मीडिया कोऑर्डिनेटर विशाल गोस्वामी द्वारा संयुक्त रूप से
पर संस्थान के लगभग 150 प्रशिणार्थियों, कर्मचारियों और
दौरान राष्ट्रीय कौशल प्रशिक्षण संस्थान महिला का पूरा स्टाफ
निदेशक प्रशिक्षण कवलजीत कौर व एसएस मीना, प्रशिक्षण
मुख्य रूप से उपस्थित रहे। संवाद

दैनिक सवेरा टाइम्स

अंधेरे से उजाले की ओर...

अनमोल वचन: 'सपना जितना बड़ा होगा, तकलीफ भी उतनी ही बड़ी होगी।'

REGISTRATION NO. PB-JL-058/20-22

स्पोर्ट्स » अश्विन कोविड-19 से संक्रमित | DAINIK SAVERA TIMES, AMBALA » पृष्ठ 12 » वर्ष : 09 » अंक : 248 | अंबाला, बुधवार, 22 जून 2022 | 8 आषाढ़, विक्रमी सम्वत् 2079 « शक सम्वत् 1944 « वीर सम्वत् 2548 « मूल्य : 3 रुपए | हरियाणा

आर्ट ऑफ लिविंग ने 150 को सिखाया योग

पानीपत, (विनोद पांचाल) : राष्ट्रीय कौशल प्रशिक्षण संस्थान के एनइसटीआई महिला केंद्र जीटी रोड पर उप निदेशक सतीश कुमार के नेतृत्व में आर्ट ऑफ लिविंग के प्रशिक्षक सागर तागरा व आर्ट ऑफ लिविंग जिला मीडिया कोऑर्डिनेटर विशाल गोस्वामी द्वारा संयुक्त रुप से योगा करवाया गया। संस्थान के 150 प्रशिणार्थियों, कर्मचारियों व अधिकारियों ने भाग लिया। इस अवसर पर सह निदेशक प्रशिक्षण कवलजीत कौर व एसएस मीना, प्रशिक्षण अधिकारी तनुश्री शर्मा व विद्यार्थी मुख्य रूप से उपस्थित रहे।

आर्ट ऑफ लिविंग के शिक्षक साधकों को योग सिखाते हुए। (मोहन लाल)