स्वातंत्र्याचा अमृत महोत्सव
॥ अंतरी पेटवू ज्ञानज्योत ॥
'A' Grade NAAC Re-accredited (4th Cycle)

कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ,जळगाव

Kavayitri Bahinabai Chaudhari North Maharashtra University, Jalgaon

जा.क्र.:कबचौउमवि/१६/ईमेल/२०२३ दिनांक :-२३ जून, २०२३

जळगाव, दि.२३ (प्रतिनिधी)- कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठाच्या योग मार्गदर्शन केंद्राच्यावतीने आधार ज्येष्ठ नागरिक संघाच्या सदस्यांसाठी दि.२२ जून रोजी सायंकाळी एक तास योगाभ्यास घेण्यात आला.

नवव्या आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त 'वसुधैव कुटुंबम' या संकल्पनेअंतर्गत व 'प्रत्येक अंगणात योग' या घोषवाक्याच्या अनुषंगाने हा योगाभ्यास २२ जून रोजी सायंकाळी ६.३० ते ७.३० या कालावधीत घेण्यात आला. यावेळी विद्यापीठाचे माजी कुलसचिव व आधार ज्येष्ठ नागरिक संघाचे अध्यक्ष डॉ.संभाजी देसाई यांनी प्रास्ताविक करतांना सांगितले की, शरीर, मन व आत्मा संतुलित राहण्यासाठी योगाभ्यास आवश्यक आहे. योगशिक्षिका लिन्ता चौधरी यांनी ज्येष्ठांच्या समस्या जाणून घेऊन आपले आरोग्य योगाव्दारे कसे राखू शकतो याबाबत मार्गदर्शन केले. यावेळी लिन्ता चौधरी व सहशिक्षीका माधवी तायडे यांनी ज्येष्ठ नागरिकांकडून सूक्ष्म व्यायाम, सहजतेने होणारी आसने तसेच श्वसन अभ्यास व अनुलोम-विलोम प्राणायाम करवून घेतला. हा योगवर्ग योग मार्गदर्शन केंद्राचे प्रमुख इंजि. राजेश पाटील, प्रा.लीना चौधरी यांच्या मार्गदर्शनाखाली घेण्यात आला.

प्रति,

मा.संपादक/प्रतिनिधी,

कृपया, उपरोक्त बातमीस आपल्या लोकप्रिय दैनिकातून प्रसिध्द करावी, ही विनंती.

आपला विश्वासू

(डॉ.सुनील पाटील)
जनसंपर्क अधिकारी