



LU: योग के जरिए सीखा निरोग रहने का तरीका

■ एनबीटी सं., लखनऊ : एलयू के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन ने मंगलवार सुबह 6 से 7 बजे के बीच कॉमन योग प्रोटोकॉल सत्र आयोजित किया। लोगों का योगिक सूक्ष्म व्यायाम के साथ वृक्षासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, दण्डासन, भद्रासन, उष्ट्रासन, शशांकसन, भुजंगासन, सेतुबंधासन, पवनमुक्तासन, शवासन, कपालभाति, नाड़ीशोधन, शीतली तथा भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। कार्यक्रम के दौरान कोऑर्डिनेटर डॉ.अमरजीत यादव, डॉ.राम किशोर, शोभित सिंह समेत अन्य लोग मौजूद रहे।

लवि में हुआ योगाभ्यास

जार्स • लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन के तत्वाधान में मंगलवार को सुबह छह से सात बजे तक कामन योग प्रोटोकॉल सत्र का आयोजन किया गया। इसमें योगिक सूक्ष्म व्यायाम के साथ-साथ वृक्षासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, दण्डासन, भद्रासन, भद्रासन, उष्ट्रासन, शशांकसन, भुजंगासन, सेतुबंधासन तथा पवनमुक्तासन का अभ्यास कराया गया। सभी प्रतिभागियों को शवआसन करने के बाद कपालभाति, नाड़ीशोधन, शीतली तथा भ्रामरी प्राणायाम का भी अभ्यास कराया गया। इस अवसर पर कोऑर्डिनेटर डा. अमरजीत यादव, योग प्रशिक्षक डा.राम किशोर, शिक्षक शोभित सिंह, छात्राएं व कर्मचारी उपस्थित रहे।



लखनऊ विश्वविद्यालय में छात्राओं व कर्मचारियों को कराया गया योगाभ्यास • सौजन्य से लवि

कंप्यूटर प्रैक्टिकल 10 जून को

जार्स • लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय के इंस्टीट्यूट ऑफ टूरिज्म स्टडीज ने प्रयोगात्मक परीक्षाओं की तिथि तय कर दी है। मास्टर ऑफ टूरिज्म एंड टूराल मैनेजमेंट (एमटीटीएम) दूसरे सेमेस्टर का कंप्यूटर प्रैक्टिकल 10 जून को सुबह 9:30 बजे से होगा। जॉर्ज, बी.ए (टीटीएम) छठे सेमेस्टर (रेगुलर, बैंक पेपर, एग्जैम्प्टेड) के माइनर प्रोजेक्ट की वायवा परीक्षा 22 जून को सुबह 10:30 बजे होगी। संस्थान की इंचार्ज डा. अनुपमा श्रीवास्तव ने इसका नोटिफिकेशन मंगलवार को जारी किया।

एलयू में योगाभ्यास का हुआ आयोजन

LUCKNOW (4 JUNE): लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन के तत्वाधान में मंगलवार को सुबह छह से सात बजे तक कामन योग प्रोटोकॉल सत्र का आयोजन किया गया। इसमें योगिक सूक्ष्म व्यायाम के साथ-साथ वृक्षासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, दण्डासन, भद्रासन, भद्रासन, उष्ट्रासन, शशांकसन, भुजंगासन, सेतुबंधासन तथा पवनमुक्तासन का अभ्यास कराया गया। सभी प्रतिभागियों को शवआसन करने के बाद कपालभाति, नाड़ीशोधन, शीतली तथा भ्रामरी प्राणायाम का भी अभ्यास कराया गया। इस अवसर पर कोऑर्डिनेटर डा. अमरजीत यादव, योग प्रशिक्षक डा.राम किशोर, शिक्षक शोभित सिंह, छात्राएं व कर्मचारी उपस्थित रहे।

लखनऊ विवि में कॉमन योग प्रोटोकॉल सत्र का आयोजन

पायनियर समाचार सेवा। लखनऊ

लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन के तत्वाधान में 10वे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के विभिन्न कार्यक्रमों की श्रृंखला के क्रम में मंगलवार को प्रातः 6-7 बजे के मध्य कॉमन योग प्रोटोकॉल सत्र का आयोजन किया गया। सत्र का आरंभ प्रार्थना से किया गया, इसके बाद योगिक सूक्ष्म व्यायाम का अभ्यास हुआ साथ ही वृक्षासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, दण्डासन, भद्रासन, भद्रासन, उष्ट्रासन, शशांकसन, भुजंगासन, सेतुबंधासन तथा पवनमुक्तासन का अभ्यास कराया गया।



अभ्यास हुआ। कॉमन योग प्रोटोकॉल के अभ्यास से व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक विकास होता है। योग सत्र के दौरान फैकल्टी के कोऑर्डिनेटर डॉ.अमरजीत यादव योग प्रशिक्षक डॉ.राम किशोर तथा शिक्षक श्री शोभित सिंह छात्राएं, कर्मचारी तथा आमजन उपस्थित रहे।

इसके बाद सभी प्रतिभागियों को शवआसन करने के पश्चात कपालभाति, नाड़ीशोधन, शीतली तथा भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास कराया गया तत्पश्चात् ध्यान का

योग के विभिन्न आसन का कराया अभ्यास

स्वतंत्र भारत संवाददाता, लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन के तत्वाधान में 10वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के उपलक्ष्य में विभिन्न कार्यक्रमों की श्रृंखला में प्रातः 6 से 7 बजे के मध्य कॉमन योग प्रोटोकॉल सत्र का आयोजन किया गया। सत्र का आरंभ प्रार्थना से किया गया, इसके बाद योगिक सूक्ष्म व्यायाम का अभ्यास हुआ साथ ही वृक्षासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, दण्डासन, भद्रासन, भद्रासन, उष्ट्रासन, शशांकसन, भुजंगासन, सेतुबंधासन तथा पवनमुक्तासन का अभ्यास कराया गया। इसके बाद सभी प्रतिभागियों को शवआसन करने के पश्चात कपालभाति, नाड़ीशोधन, शीतली तथा भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। इसके पश्चात ध्यान का अभ्यास हुआ। कॉमन योग प्रोटोकॉल के अभ्यास से व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक विकास होता है। योग सत्र के दौरान फैकल्टी के कोऑर्डिनेटर डॉ.अमरजीत यादव योग प्रशिक्षक डॉ.राम किशोर तथा शिक्षक शोभित सिंह एवं छात्राएं, कर्मचारी तथा आमजन उपस्थित रहे।



लविवि में योग प्रोटोकॉल योग सत्र सम्पन्न



वरिष्ठ संवाददाता (vol)

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन के तत्वाधान में 10वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के विभिन्न कार्यक्रमों की श्रृंखला के क्रम में सुबह 6-7 बजे के मध्य कॉमन योग प्रोटोकॉल सत्र का आयोजन किया गया। सत्र का आरंभ प्रार्थना से किया गया। इसके बाद योगिक सूक्ष्म व्यायाम का अभ्यास हुआ साथ ही वृक्षासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, दण्डासन, भद्रासन, भद्रासन, उष्ट्रासन, शशांकसन, भुजंगासन, सेतुबंधासन तथा पवनमुक्तासन का अभ्यास कराया गया। इसके बाद सभी प्रतिभागियों को शवआसन करने के बाद कपालभाति, नाड़ीशोधन, शीतली तथा भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। इसके बाद ध्यान का अभ्यास हुआ। कॉमन योग प्रोटोकॉल के अभ्यास से व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक विकास होता है। योग सत्र के दौरान फैकल्टी के कोऑर्डिनेटर डॉ.अमरजीत यादव, योग प्रशिक्षक डॉ.राम किशोर तथा शिक्षक शोभित सिंह छात्राएं, कर्मचारी तथा आमजन उपस्थित रहे।