



International Day Of Yoga

22nd June 2022 at 11 am



Happy Thinking Laboratory

Dept. Of Psychology (Lucknow University)
in Collaboration with SAHAJA YOGA



Sahaja Yoga Team
Lucknow, Uttar Pradesh

Benefits
Stress Relief
Peace of Mind
Boost Immunity
Emotional Balance
DISCOVER YOUR INNER POWER



Prof. Madhurima Pradhan
Director, Happy Thinking Laboratory

Contact us for arranging Online or On Campus Sahaja Yoga workshop at your schools, colleges, institutions or organizations during the Yoga week 15 to 21 June 2022.

Sahaja Yoga programs are always free of cost.

eMail: uttarpradeshsahajayoga@gmail.com



Toll Free No.: 1800-2700-800
9451905373 7408402044 9956941792

YouTube Channel
Learning Sahajayoga



REPORT

On 22nd June, 2022, Yoga Day was celebrated at Happy Thinking Laboratory, University of Lucknow. The 35 Students from Purvanchal University and Lucknow University visited the Laboratory. Professor Madhurima Pradhan, Director, Counseling and Guidance Cell, welcomed the guests - Dr. Pradeep K. Khatri, Director, Sambal Drug De-addiction Center and Mr. Yogesh Dwivedi, Sahaj Yoga Trainer.

Professor Madhurima Pradhan discussed the importance of Yoga Day and its utility in our lives and threw light upon control of mind and the values of Pranayam in connecting with positivity. She then demonstrated before the students the practice of OM Chanting, Pranayam and Meditation.

Dr. P.K. Khatri informed students about the Sambal Drug De-addiction Center and the utility of visiting Happy Thinking Laboratory.

Mr. Yogesh Dwivedi told students about Cosmic Energy (Kundalini Shakti) which resides in sacrum bone. The students also got to know about Seven Chakras, the energy wheels in the body. The participants experienced the method of awakening this cosmic energy.

Towards the end of the interactive session, experts answered questions by the students about the posters displayed in the laboratory and the equipments placed in the research laboratory.

The program ended with vote of thanks given by Mr. Jitendra Kumar Patel.

प्रेस नोट

22 जून, 2022 को हैप्पी थिंकिंग लेबोरेटरी, लखनऊ विश्वविद्यालय में योग दिवस मनाया गया। पूर्वांचल विश्वविद्यालय और लखनऊ विश्वविद्यालय के 35 छात्रों ने प्रयोगशाला का दौरा किया। प्रयोगशाला, परामर्श और मार्गदर्शन प्रकोष्ठ की निदेशक प्रोफेसर मधुरिमा प्रधान ने डॉ प्रदीप के खत्री, निदेशक, संबल नशा मुक्ति केंद्र और श्री योगेश द्विवेदी, सहज योग ट्रेनर का स्वागत किया।

प्रोफेसर मधुरिमा प्रधान ने योग दिवस के महत्व और हमारे जीवन में इसकी उपयोगिता पर बात की और सकारात्मकता से जुड़ने में मन के नियंत्रण और प्राणायाम के मूल्यों पर प्रकाश डाला। इसके बाद उन्होंने छात्रों के सामने ओम जप, प्राणायाम और ध्यान के अभ्यास का प्रदर्शन किया। डॉ. पी.के. खत्री ने छात्रों को संबल नशा मुक्ति केंद्र और हैप्पी थिंकिंग लेबोरेटरी में जाने की उपयोगिता के बारे में बताया।

श्री योगेश द्विवेदी ने छात्रों को ब्रह्मांडीय ऊर्जा (कुंडलिनी शक्ति) के बारे में बताया जो त्रिकास्थि में निवास करती है। छात्रों को सात चक्रों, शरीर के ऊर्जा चक्रों के बारे में भी पता चला। प्रतिभागियों ने इस ब्रह्मांडीय ऊर्जा को जगाने की विधि का अनुभव किया।

संवादात्मक सत्र के अंत में, विशेषज्ञों ने प्रयोगशाला में प्रदर्शित पोस्टरों और अनुसंधान प्रयोगशाला में रखे उपकरणों के बारे में छात्रों के प्रश्नों के उत्तर दिए। श्री जितेंद्र कुमार पटेल द्वारा धन्यवाद ज्ञापन के साथ कार्यक्रम का समापन हुआ।





