



भा.वा.अ.शि.प.-हिमालयन वन अनुसंधान संस्थान, शिमला में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2024 के आयोजन की रिपोर्ट
Report on Celebration of International Yoga Day -2024 at ICFRE-HFRI, Shimla

भा.वा.अ.शि.प.-हिमालयन वन अनुसंधान संस्थान, शिमला में 21 जून, 2024 को संस्थान के परिसर में 10^{वां} अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। श्री बलवंत सिंह और सुश्री बिंदू ठाकुर (#आर्ट ऑफ लिविंग संस्था शिमला) ने प्रतिभागियों को सामान्य शारीरिक व्यायाम और योग आसनों के बीच के अंतर के बारे में जानकारी दी। उन्होंने सुबह 7.30 बजे से 8.50 बजे तक विभिन्न योग आसनों जैसे कि अनुलोम विलोम, पवनमुख, भ्रामरी, कपालभाति, पदमासन, ताड़ासन, मकरासन, भुजंगासन, वक्रासन, सेतुबंधासन, शवासन, इत्यादि का प्रदर्शन किया और सभी प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक उनका अनुसरण एवं अभ्यास किया। विभिन्न आसनों का प्रदर्शन करते हुए उन्होंने प्रत्येक आसन से होने वाले स्वास्थ्य लाभों के बारे में भी बताया। सुश्री बिंदू ठाकुर ने बताया कि योग हमारे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। हम इसे नित्य-दिनचर्या का हिस्सा बना कर अपनी कार्यक्षमता को बढ़ा सकते हैं।




