

विरामखण्ड-5 के बुजुर्गों ने किया योगाभ्यास

22 June 2024 | डी .एन.वर्मा

2 days ago 4 Views



लखनऊ : अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस गोमतीनगर स्थित विरामखण्ड-5 के बुजुर्गों ने योगाभ्यास किया। इस अवसर पर प्रो.(डा.) भरत राज सिंह, अध्यक्ष विराम खण्ड-5, जनकल्याण समिति व महानिदेशक (तकनीकी), एसएमएस लखनऊ ने योगाभ्यास सम्पन्न कराया गया, जिसमें कपालभाति, अनुलोम विलोम तथा भस्त्रिका जैसे योगाभ्यासों के साथ-साथ सुखासन पद्मासन, वज्रासन आदि के लाभों के बारे में बताया गया। डॉ. सिंह के साथ एस.बी.एल. मल्होत्रा और विजय कुमार श्रीवास्तव ने भाग लेकर योग के महत्ता के विषय में प्रकाश डाला।

<https://prahrinews.com/archives/75295>