तृतीय दिवस एवं समापन कार्यक्रम

दिनांक 13 दिसंबर 2023 को पेस्टलवीड कॉलेज आफ इनफॉरमेशन टेक्नोलॉजी में तीन दिवसीय योग कार्यशाला का समापन किया गया, जिसमें योग प्रशिक्षक श्री रोहन चौहान जी तथा उनके सहयोगी श्री सचिन रावत जी द्वारा योग कार्यक्रम का संचालन किया गया। कार्यक्रम को आगे बढ़ाते हुए योग प्रशिक्षक चौहान जी द्वारा पिछले दो दिनों का अभ्यास करवाया गया जिसके अंतर्गत भ्रामरी,भस्त्रिका, कपालभाति, मंडूकासन, भुजंगासन, ताड़ासन, अनुलोम विलोम एवं पंचकोषों का विस्तृत वर्णन किया गया। कपालभाति प्राणायाम किए गए, कार्यक्रम के अंत में प्राचार्या डॉ.अनीता वर्मा द्वारा योग प्रशिक्षक श्री रोहन चौहान जी एवं उनके सहयोगी श्री सचिन रावत जी को स्मृति चिन्ह प्रदान किए गए। इस कार्यक्रम में सभी शिक्षक- शिक्षिकाओं एवं छात्र- छात्राओं द्वारा प्रतिभाग किया गया। अंत में योगाचार्य के द्वारा ओम की ध्वनि के साथ मंत्रोच्चार किया गया एवं मन एवं मस्तिष्क को शुद्ध करने का अभ्यास कराया गया, वातावरण को सकारात्मक बनाया गया। कार्यक्रम के अंत में प्राचार्या डॉ.अनीता वर्मा द्वारा योग प्रशिक्षक श्री रोहन चौहान जी एवं उनके सहयोगी श्री सचिन रावत जी को स्मृति चिन्ह प्रदान किए गए। इस कार्यक्रम में सभी शिक्षक शिक्षिकाओं एवं छात्र छात्राओं द्वारा प्रतिभाग किया गया।