

योग कार्यशाला

द्वितीय दिवस

दिनांक 12 दिसम्बर 2023 को पेस्टल वीड कॉलेज आफ इनफार्मेशन टेक्नोलॉजी में योग कार्यशाला के द्वितीय दिवसीय कार्यक्रम के अंतर्गत योग प्रशिक्षक श्री रोहन चौहान जी द्वारा भस्त्रिका, सूर्यभेदी, चंद्रभेदी, नाभि शोधन इत्यादि योगासन कराए गए। विभिन्न आसन एवं प्राणायाम के विषय में विस्तार से जानकारी प्रदान कराई गई। सभी छात्र-छात्राओं व शिक्षक शिक्षकों को त्राटक क्रिया करवाई गई। इस कार्यक्रम में प्राचार्या महोदया डॉ.अनीता वर्मा, शिक्षक गणों तथा छात्र-छात्राओं द्वारा प्राणायाम आसन किए गए।

