योग कार्यशाला

प्रथम दिवस

दिनांक *11 दिसंबर 2023* को पेस्टलवीड कॉलेज आफ इनफॉरमेशन टेक्नोलॉजी में तीन दिवसीय योग कार्यशाला का शुभारंभ किया गया, जिसमें योग प्रशिक्षक श्री रोहन चौहान जी तथा उनके सहयोगी श्री सचिन रावत जी द्वारा योग कार्यक्रम का संचालन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन व सरस्वती वंदना के साथ किया गया।कॉलेज प्राचार्या डॉ. अनीता वर्मा एवं डॉ. ऋचा नौटियाल जी द्वारा योग प्रशिक्षक का स्वागत शाल भेंट करके किया गया। कार्यक्रम के प्रथम दिवस के अंतर्गत योग प्रशिक्षक श्री चौहान जी द्वारा सूर्य नमस्कार से कार्यक्रम का आरंभ किया गया, प्राणायाम की मनुष्य के जीवन में उपयोगिता बताई गई। इस कार्यक्रम में प्राचार्या महोदया, शिक्षक-गणों तथा छात्र-छात्राओं द्वारा योग व आसन किए गए।