

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह(21 जून,2025)

राष्ट्रीय विज्ञान अकादमी, भारत (NASI) में 21 जून 2025 को 10वाँ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर एक विशेष योग सत्र का आयोजन किया गया। इस अवसर पर NASI के समस्त स्टाफ सदस्यों की उपस्थिति रही तथा अध्यक्षता के रूप में डॉ. संतोष शुक्ला (कार्यकारी सचिव, नासी) ने कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई।

कार्यक्रम की शुरुआत प्रातःकालीन वेला में योगाभ्यास से हुई, जिसमें सभी उपस्थित सदस्यों ने पूर्ण समर्पण एवं अनुशासन के साथ भाग लिया। डॉ. संतोष शुक्ला के मार्गदर्शन में विभिन्न योग क्रियाएं की गईं जैसे कि प्राणायाम, अनुलोम-विलोम, कपालभाति, सूर्य नमस्कार इत्यादि।

सभी स्टाफ सदस्यों ने योगाभ्यास को अत्यंत सकारात्मक एवं ऊर्जा देने वाला अनुभव बताया। NASI के स्टाफ सदस्यों ने भी इस अवसर पर प्रेरित होकर यह संकल्प लिया कि वे नियमित योग को अपने जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाएं, क्योंकि स्वस्थ जीवन जीने के लिए योग अनिवार्य है।

कार्यक्रम के अंतिम चरण में कार्यकारी सचिव ने अपने प्रेरणादायक विचार प्रस्तुत किए। उन्होंने योग के महत्व एवं लाभों पर प्रकाश डालते हुए कहा कि योग न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक और आत्मिक शुद्धि का भी मार्ग है। योग से मन स्थिर होता है, जीवन में संतुलन आता है, और कार्यक्षमता में वृद्धि होती है।

"योग को अपनाएं, स्वस्थ जीवन पाएं" के धन्यवाद ज्ञापन एवं सामूहिक संकल्प के साथ कार्यक्रम का समापन हुआ।

विभिन्न योग मुद्राओं का चित्रण

योग मुद्रा चित्रण -1



योग मुद्रा चित्रण -2



योग मुद्रा चित्रण -3



योग मुद्रा चित्रण -4

