

हिमालयन वन अनुसंधान संस्थान, शिमला में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन

भारत सरकार के अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, 2015 के द्वारा बनाई गई गति को आगे ले जाने के निर्णयानुसार, हिमालयन वन अनुसंधान संस्थान, शिमला में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2016 का आयोजन किया गया।

इस आयोजन के प्रथम सत्र प्रातः 07.00 बजे (प्रातः) से 08.30 (प्रातः) बजे तक संस्थान के समस्त अधिकारियों, कर्मचारियों एवं उनके परिवार के सदस्यों को आर्ट ऑफ़-लिविंग फाउंडेशन के प्रशिक्षकों, श्री संजय राठौर, श्री भूपिंदर शर्मा तथा सुश्री सोनिया मिनोचा ने संस्थान के पन्थाघाटी, शिमला स्थित परिसर में योगाभ्यास करवाया।

कार्यक्रम के द्वितीय सत्र (दोपहर 12.00 बजे से 02.00 बजे तक) में आर्ट-ऑफ़-लिविंग फाउंडेशन के प्रशिक्षकों ने संस्थान के समस्त कर्मचारियों एवं अधिकारियों को योग के महत्त्व एवं विभिन्न योग आसनों को करने के तरीकों व उन से होने वाले स्वास्थ्य लाभ के बारे में विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि योग हमारी भारतीय संस्कृति की प्राचीनतम पहचान है। संसार की प्रथम पुस्तक ऋग्वेद में कई स्थानों पर यौगिक क्रियाओं के विषय में उल्लेख मिलता है। भगवान शंकर के बाद वैदिक ऋषिमुनियों से ही योग का प्रारम्भ माना जाता है। बाद में कृष्ण, महावीर और बुद्ध ने इसे अपनी तरह से विस्तार दिया। इसके पश्चात पतंजली तथा आर्ट-ऑफ़-लिविंग जैसी जानी मानी संस्थाओं ने इसे सुव्यवस्थित रूप दिया।

इस अवसर पर संस्थान के कार्यकारी निदेशक, डॉ. के.एस. कपूर ने अपने संबोधन में कहा कि आज की तेज रफ्तार जिंदगी में हमारे आस पास ऐसे अनेक कारण विद्यमान हैं जो तनाव, थकान तथा चिड़चिड़ाहट को जन्म देते हैं, जिससे हमारी जिंदगी अस्त व्यस्त होती है। ऐसे में शरीर को स्वस्थ तथा ऊर्जावान बनाये रखने के लिये योग एक रामबाण दवा है। योग दिमाग (माइंड) को कूल तथा शरीर (बॉडी) को फिट रखता है। उन्होंने आह्वान किया कि इसे मात्र एक औपचारिकता न समझा जाये बल्कि जैसा कि हमारे वर्तमान प्रधानमंत्री एवं सरकार ने चाहा है, इसे एक जनांदोलन का रूप दिया जाए क्योंकि योग हमारे लिये हर तरह से आवश्यक है, यह हमारे शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य के लिये लाभदायक है।

कार्यक्रम के अंत में संस्थान के विस्तार अधिकारी, श्री प्रदीप भारद्वाज, ने आर्ट ऑफ़-लिविंग फाउंडेशन के प्रशिक्षकों, श्री संजय राठौर, श्री भूपिंदर शर्मा एवं सुश्री सोनिया मिनोचा का विभिन्न योगिक प्रक्रियाओं को करवाने एवं उनके योग के विषय में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करने के लिए धन्यवाद किया तथा आशा व्यक्त की कि इस संस्थान के समस्त कर्मचारी एवं उनके परिवार के सदस्य अवश्य ही लाभान्वित हुए होंगे। अंत में उन्होंने सभी उपस्थित कर्मचारियों से आग्रह किया कि वे स्वयं भी योग को अपनी दिनचर्या का एक आवश्यक अंग बनायें तथा यदि संभव हो तो समाज में इसका प्रचार एवं प्रसार भी सुनिश्चित करें।

हिमालयन वन अनुसंधान संस्थान, शिमला



21 जून, 2016











डॉ. के. एस. कपूर, कार्यकारी निदेशक द्वारा
अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2016 पर संबोधन

श्री प्रदीप भारद्वाज, विस्तार अधिकारी द्वारा
योग प्रशिक्षकों एवं स्टाफ का धन्यवाद

मीडिया कवरेज



शिमला के एचएफआरआई में योग करते लोग।

अमर उजाला



पंजाब केसरी
ई-पेपर

Wed, 22 June 2016

epaper.punjabkesari.in/c/111812

शिमला सिटी

भगवान शंकर के बाद ऋषि-मुनियों से ही योग का प्रारंभ

शिमला। हिमालयन वन अनुसंधान



संस्थान शिमला में योग दिवस पर विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम के पहले सत्र में सुबह से 7 बजे से 8.30 बजे तक संस्थान के समस्त अधिकारियों, कर्मचारियों एवं पारिवारिक सदस्यों ने योग अभ्यास किया। वहीं दूसरे सत्र में आर्ट ऑफ लिविंग फाउंडेशन के प्रशिक्षकों संजय राठौर, भूपिंदर शर्मा एवं सोनिया मिनोचा ने योग के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि संसार की प्रथम पुस्तक ऋग्वेद में कई स्थानों पर यौगिक क्रियाओं के विषय में उल्लेख मिलता है। भगवान शंकर के बाद वैदिक ऋषि-मुनियों से ही योग का प्रारंभ माना जाता है। बाद में कृष्ण, महावीर और बुद्ध ने इसे अपनी तरह से विस्तार दिया।

अनुसंधान संस्थान कर्मियों ने किया योग



शिमला - हिमालयन वन अनुसंधान संस्थान शिमला में भी अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया। इस आयोजन के पहले सत्र में सुबह सात बजे से 08:30 बजे तक संस्थान के समस्त अधिकारियों, कर्मचारियों एवं उनके परिवार के सदस्यों ने आर्ट-ऑफ-लिविंग फाउंडेशन के प्रशिक्षकों संजय राठौर, भूपिंदर शर्मा एवं सोनिया मिनोचा की देख-रेख में हिमालयन वन अनुसंधान संस्थान के पन्थाघाटी, शिमला स्थित परिसर में योगाभ्यास किया।

दिव्य हिमाचल

दिव्य हिमाचल
Wed
epa