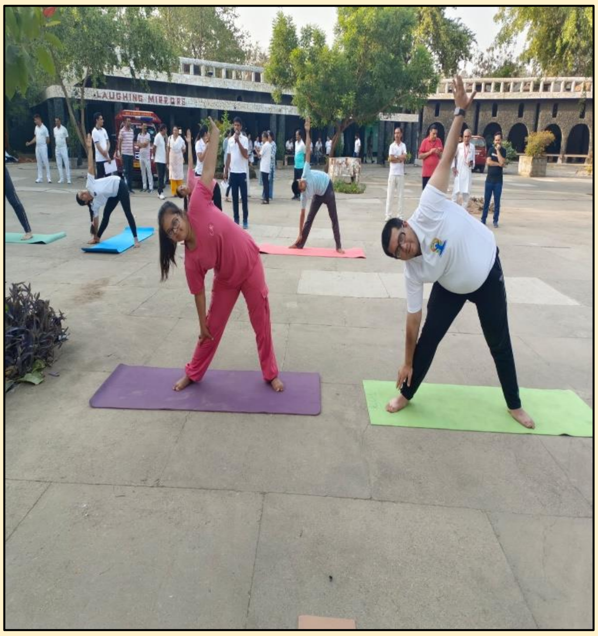
GRIID Participated in 10th International Day of Yoga

50 students participated in 10th International Day of Yoga on 21st June 2024 at Rock Garden, Chandigarh. It's a state level event in which students from GRIID participated with full enthusiasm. The rehearsal was held on 19th June 2024. Out of 50 students, 10 students were from GRIID HRD.

Ms. Manisha Sharma, Yoga Therapist was the nodal officer to represent GRIID for the event. From GRIID, Dr. M. Karuppasamy, Assistant Professor; Ms. Niharika, Assistant Professor; Dr. Parineeta Jindal, Yoga Therapist; Ms. Manisha Chopra, Special Educator; Ms. Priyanka Kumari, Special Educator, also participated in the event and assisted to organize the event.

On 19th June, 2024, Rehearsal Day:



On 21st June, 2024, International Day of Yoga:

योग दिवस को लेकर रॉक गार्डन में योग अभ्यास करते बच्चे। स्रोत : डीपीआर

News Coverage

II www.punjabkesari.in चंडीगढ़ केसरी वीरवार THURSDA

भव्य रिहर्सल

बुधवार को ट्राईसिटी से करीब 3000 प्रतिभागी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की रिहर्सल के लिए चंडीगढ़ के रॉक गार्डन में एकत्र हुए।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के लिए रॉक गार्डन तैयार

21 जून को 100 से अधिक संस्थान लेंगे हिस्सा

चंडीगढ़, 19 जून (रमेश हांडा): बुधवार को ट्राइसिटी से करीब 3000 प्रतिभागी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रिहर्सल के लिए चंडीगढ़ के रॉक गार्डन में एकत्र हुए। रिहर्सल में आई.टी.बी.पी., पुलिस रक्षा बल, सी.आर.ई.एस.टी., विभिन्न योग फाऊंडेशन, स्कूली बच्चों और योग अभिविन्यास प्रशिक्षण शिविरों से चुने गए व्यक्तियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। यू.टी. चंडीगढ़ के स्वास्थ्य सचिव अजय चगती ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के लिए सभी व्यवस्थाओं का बारीकी से निरीक्षण किया।

चगती ने सुनिश्चित किया कि बड़ी संख्या में प्रतिभागियों के लिए आयोजन स्थल अच्छी तरह से तैयार हो, जिसमें पानी, चिकित्सा सहायता और अन्य आवश्यक सेवाओं के लिए पर्याप्त प्रावधान हों। उन्होंने दिव्यांगों और वरिष्ठ नागरिकों की सहायता के लिए व्यवस्थाओं की भी समीक्षा की ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि वे इस कार्यक्रम में आराम से भाग ले सकें। इसके अतिरिक्त, चगती ने कहा कि योग दिवस के लिए सभी तैयारियों का निरीक्षण किया जाना चाहिए। 21 जून को बॉटनिकल गार्डन सारंगपुर, सभी सरकारी डिस्पैंसरी, उच्च न्यायालय, जिला न्यायालय और यू.टी. चंडीगढ़ के लगभग 100 अन्य संस्थान भी इस कार्यक्रम में भाग लेंगे। पंजाब के राज्यपाल और यू.टी. चंडीगढ़ के प्रशासक बनवारी लाल पुरोहित मुख्यातिथि के रूप में इस कार्यक्रम में हिस्सा लेंगे।

योग प्रोटोकॉल आसनों का प्रदर्शन किया

रिहर्सल में योग प्रोटोकॉल आसनों का प्रदर्शन शामिल था, जिन्हें विभिन्न वर्गों में विभाजित किया गया था। सत्र की शुरूआत गर्दन को मोड़ने और शरीर को मोड़ने जैसे व्यायामों से हुई। खड़े होकर किए जाने वाले दूसरे भाग में ताड़ासन (ताड़ के पेड़ की मुद्रा) और वृक्षासन (पेड़ की मुद्रा) सहित 6 योग अभ्यास शामिल थे। तीसरे भाग में बैठने की मुद्राओं पर ध्यान केंद्रित किया गया, जिसमें शशांकासन (खरगोश की मुद्रा) और वक्रासन (रीढ़ की हड्डी को मोड़ने की मुद्रा) सहित 5 आसन शामिल थे।

राक गार्डन में मनाया जाएगा अंतरराष्ट्रीय

जागरण संवाददाता, चंडीगढ : इस बार अंतरराष्ट्रीय योग दिवस राक गार्डन में मनाया जा रहा है, जबकि पांच साल से सेक्टर-17 प्लाजा में प्रशासन यह दिवस मना रहा था। बुधवार को ट्राईसिटी से करीब तीन हजार प्रतिभागी रिहर्सल के लिए राक गार्डन में एकत्र हुए। रिहर्सल में आइटीबीपी, पुलिस रक्षाबल, सीआरईएसटी, विभिन्न योग फाउंडेशन, विद्यार्थी और योग अभिविन्यास प्रशिक्षण शिविरों से चुने गए व्यक्तियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। राक गार्डन के साथ 21 जून को बाटनिकल गार्डन सारंगपुर, सभी सरकारी डिस्पेंसरी, उच्च न्यायालय, जिला न्यायालय और शहर के लगभग 100 अन्य स्थल में योग कार्यक्रम होंगे, जिसमें शहरवासी भाग ले सकते हैं। राक गार्डन में आयोजित कार्यक्रम में पंजाब के राज्यपाल एवं प्रशासक बनवारी लाल पुरोहित मुख्य अतिथि होंगे।

राक गार्डन में योग दिवस के लिए रिहर्सल करते तीन हजार प्रतिभागी •जागरण

स्वास्थ्य सचिव अजय चगती ने सभी व्यवस्थाओं का बारीकी से निरीक्षण किया। चगती ने सुनिश्चित किया कि बड़ी संख्या में प्रतिभागियों के लिए आयोजन स्थल अच्छी तरह से तैयार हो, जिसमें पानी, चिकित्सा सहायता और अन्य आवश्यक सेवाओं के लिए पर्याप्त प्रविधान हों। उन्होंने दिव्यांगों और वरिष्ठ नागरिकों की सहायता के लिए व्यवस्थाओं की भी समीक्षा की, ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि वे इस कार्यक्रम में आराम से भाग ले सकें। चगती ने कार्यक्रम के सुचारू संचालन सुनिश्चित करने के लिए विभिन्न विभागों के साथ समन्वय किया। रिहर्सल में योग प्रोटोकाल आसनों का प्रदर्शन शामिल था, जिन्हें विभिन्न वर्गों में विभाजित किया गया था। सत्र की शुरुआत गर्दन

News Coverage

भव्य रिहर्सल

बुधवार को ट्राईसिटी से करीब 3000 प्रतिभागी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की रिहर्सल के लिए चंडीगढ़ के रॉक गार्डन में एकत्र हुए।

राक गार्डन में मनाया जाएगा अंतरराष्ट्रीय

जागरण संवाददाता, चंडीगढ : इस बार अंतरराष्ट्रीय योग दिवस राक गार्डन में मनाया जा रहा है, जबकि पांच साल से सेक्टर-17 प्लाजा में प्रशासन यह दिवस मना रहा था। बुधवार को ट्राईसिटी से करीब तीन हजार प्रतिभागी रिहर्सल के लिए राक गार्डन में एकत्र हुए। रिहर्सल में आइटीबीपी, पुलिस रक्षाबल, सीआरईएसटी, विभिन्न योग फाउंडेशन, विद्यार्थी और योग अभिविन्यास प्रशिक्षण शिविरों से चुने गए व्यक्तियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। राक गार्डन के साथ 21 जून को बाटनिकल गार्डन सारंगपुर, सभी सरकारी डिस्पेंसरी, उच्च न्यायालय, जिला न्यायालय और शहर के लगभग 100 अन्य स्थल में योग कार्यक्रम होंगे, जिसमें शहरवासी भाग ले सकते हैं। राक गार्डन में आयोजित कार्यक्रम में पंजाब के राज्यपाल एवं प्रशासक बनवारी लाल पुरोहित मुख्य अतिथि होंगे।

राक गार्डन में योग दिवस के लिए रिहर्सल करते तीन हजार प्रतिभागी •जागरण

स्वास्थ्य सचिव अजय चगती ने सभी व्यवस्थाओं का बारीकी से निरीक्षण किया। चगती ने सुनिश्चित किया कि बड़ी संख्या में प्रतिभागियों के लिए आयोजन स्थल अच्छी तरह से तैयार हो, जिसमें पानी, चिकित्सा सहायता और अन्य आवश्यक सेवाओं के लिए पर्याप्त प्रविधान हों। उन्होंने दिव्यांगों और वरिष्ठ नागरिकों की सहायता के लिए व्यवस्थाओं की भी समीक्षा की, ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि वे इस कार्यक्रम में आराम से भाग ले सकें। चगती ने कार्यक्रम के सुचारू संचालन सुनिश्चित करने के लिए विभिन्न विभागों के साथ समन्वय किया। रिहर्सल में योग प्रोटोकाल आसनों का प्रदर्शन शामिल था, जिन्हें विभिन्न वर्गों में विभाजित किया गया था। सत्र की शुरुआत गर्दन

News Coverage

योग रखे निरोग

चंडीगढ़ में 100 स्थानों पर होंगे कार्यक्रम; बुधवार को रॉक गार्डन में हुई रिहर्सल, ट्राइसिटी से सैकड़ों प्रतिभागियों ने लिया हिस्सा

रॉक गार्डन में कल 1200 लोगों के साथ प्रशासक देंगे योग से निरोग का संदेश

माई सिटी रिपोर्टर

चंडीगढ़। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर शहर भर में कई जगह कार्यक्रम होंगे। मुख्य

कार्यक्रम रॉक गार्डन में होगा, जहां करीब 1200 लोगों के साथ पंजाब के राज्यपाल व चंडीगढ़ के प्रशासक बनवारीलाल पुरोहित योग करेंगे। उनके साथ प्रशासन के सभी अधिकारी भी उपस्थित रहेंगे। बुधवार को इस कार्यक्रम के लिए रिहर्सल हुई, जिसमें ट्राइसिटी के सैकड़ों लोगों ने हिस्सा लिया।

रिहर्सल में आईटीबीपी, पुलिस रक्षा बल, सीआरईएसटी, विभिन्न योग फाउंडेशन, स्कूली बच्चों और योग ओरिएंटेशन प्रशिक्षण शिविरों से चुने गए व्यक्तियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। शहर के स्वास्थ्य सचिव अजय चगती ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के लिए सभी व्यवस्थाओं का निरीक्षण किया। चगती ने सुनिश्चित किया कि आयोजन स्थल अच्छी तरह से तैयार हों, जिसमें पानी, चिकित्सा सहायता और अन्य आवश्यक सेवाओं के लिए पर्याप्त प्रावधान हों। उन्होंने दिव्यांगों और वरिष्ठ नागरिकों की सहायता के लिए व्यवस्थाओं की भी समीक्षा की ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि वे इस कार्यक्रम में आराम से भाग ले सकें। 21 जून को सारंगपुर स्थित बॉटेनिकल गार्डन, सभी सरकारी डिस्पेंसरी, पंजाब-हरियाणा उच्च न्यायालय, जिला न्यायालय और चंडीगढ़ के लगभग 100 स्थानों पर योग दिवस को लेकर कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे।

रिहर्सल के दौरान कई आसनों का अभ्यास

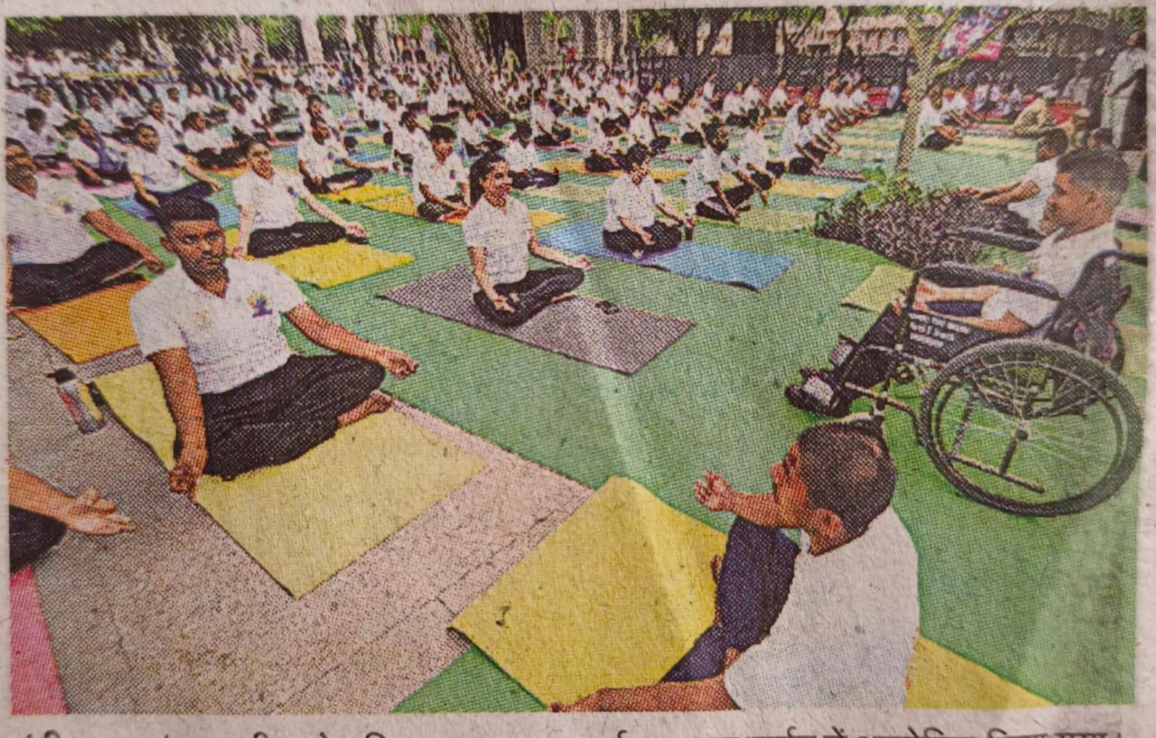
रिहर्सल में योग प्रोटोकॉल आसनों का प्रदर्शन शामिल था, जिन्हें विभिन्न वर्गों में विभाजित किया गया था। सत्र की शुरुआत गर्दन को मोड़ने और शरीर को मोड़ने जैसे व्यायामों से हुई। खड़े होकर किए जाने वाले दूसरे भाग में ताड़ासन और वृक्षासन सहित छह योग अभ्यास शामिल थे। तीसरे भाग में बैठने की मुद्राओं पर ध्यान केंद्रित किया गया, जिसमें शशांकासन और वक्रासन सहित पांच आसन शामिल थे। इसके बाद भुजंगासन सहित तीन आसन किए गए।

योग दिवस को लेकर रॉक गार्डन में योग अभ्यास करते बच्चे। स्रोत : डीपीआर

MES
OF INDIA

News Coverage

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर रॉक गार्डन में योग करते लोगों के साथ व्हीलचेयर पर एक दिव्यांग। अजय वर्मा



चंडीगढ़ : अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का मुख्य कार्यक्रम राक गार्डन में आयोजित किया गया। योग करते शहरवासी ● जागरण

News Coverage

my city # हम लोग

amarujala.com/chandigarh चंडीगढ़ | शनिवार • 22.06.2024

अमर उजाला 06

निरोग काया के लिए सैकड़ों लोगों ने एक साथ किया योग

चंडीगढ़। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस शुक्रवार को ट्राइसिटी में सैकड़ों लोगों ने एक साथ योग कर स्वस्थ रहने का संदेश दिया। योग गुरुओं ने कहा कि सिर्फ आज ही योग न करें। अगर आप हमेशा योग करेंगे तो इससे न आपका तन स्वस्थ रहेगा बल्कि मन भी प्रफुल्लित रहेगा। रॉक गार्डन, पीजीआई सहित ट्राइसिटी में कई जगह पर योग कार्यक्रम हुए। इस दौरान बच्चे, जवान और सीनियर सिटीजन का उत्साह देखते ही बन रहा था। सभी ने योग कर खुद को तरोताजा किया। ब्यूरो

पीजीआई स्पोर्ट्स कांप्लेक्स में योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में योग करता एक बच्चा। संवाद

योग दिवस पर रॉक गार्डन में योगाभ्यास करते ट्राइसिटी के लोग। अमर उजाला

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर रॉक गार्डन में योग करते लोगों के साथ व्हीलचेयर पर एक दिव्यांग। अजय वर्मा

पीजीआई के स्पोर्ट्स कांप्लेक्स में योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में योग करते लोग। संवाद

रॉक गार्डन में योग करते चंडीगढ़वासी। अमर उजाला

सुखना लेक पर योग करते लोग। संवाद

रॉक गार्डन में एक साथ योग करते सैकड़ों लोग। इस दौरान उन्होंने स्वस्थ रहने के लिए हमेशा योग करते रहने का संदेश दिया। अमर उजाला

योग दिवस पर गांधी स्मारक भवन में योग करते लोग। अमर उजाला

BENNETT, COLEMAN & CO. LTD. | Estd. MDCCCXXXVIII | CHANDIGARH | SATURDAY, JUNE 22, 2024 | PAGES 12

CHANDIGARH TIMES OF INDIA

TO BE DISTRIBUTED FREE WITH THE TIMES OF INDIA

TRICITY MAKES PERFECT MOVES

The 10th International Yoga Day brings together people from all of walks of life, giving them a perfect opportunity to attain physical, mental, and spiritual benefits through asanas performed during different events organised across the Tricity on Friday

Pics: Pritam Thakur & Nitin Sharma

A DOSE OF FITNESS & FUN: While more than 1,000 participants, led by UT adviser Rajeev Verma, performed yoga at the picturesque Rock Garden in Chandigarh, 'yogis' and 'yoginis' from all age groups made the day count at the Panchkula's main event organised at Sector 5 Parade Ground to mark the International Day of Yoga on Friday

News Coverage