जवाहरलाल नेहरु कृषि विश्वविद्यालय, जबलपुर
सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग

प्रेषक :डॉ. शेखर सिंह बघेल
सूचना एवं जनसम्पर्क अधिकारी

क्रमांक 104
दिनांक 07.06.2023

जनेकृविवि में अर्हम् ध्यान योग पर विशेष कार्यशाला का शुभारंभ
अर्हम् ध्यान योग विशेषज्ञ अंतरप्पा अंकिता जैन दे रही प्रशिक्षण

जबलपुर 07 जून, 2023। अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम के अन्तर्गत जवाहरलाल नेहरू कृषि विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. प्रमोद कुमार मिश्रा के मार्गदर्शन में अधिष्ठाता छात्र कल्याण डॉ. अमित कुमार शर्मा द्वारा नाहेप परियोजन के सौजन्य से संचालित 21 दिवसीय योग प्रशिक्षण शिविर में आज बुधवार को विश्वविद्यालय के अन्तर्गत 21 दिवसीय योग महाशिविर के आयोजन के तहत तीन दिवसीय अर्हम् ध्यान योग कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसमें प्रशिक्षक अंतरप्पा अंकिता जैन, गोल्ड मेडेलिस्ट, आर.जी.पी.वी., विशेषज्ञ अर्हम् ध्यान योग, ओम अर्हम् ध्यान सोशल वेलफेयर आर्गेनाईजशन, नई दिल्ली एवं उनके सदस्य दल के सानिध्य में विश्वविद्यालय के छात्र–छात्राओं, प्राध्यापकों, वैज्ञानिकों एवं कर्मचारियों ने अर्हम् ध्यान को जाना एवं समझा कि, किस प्रकार से इस भागदौड़ भरी जिंदगी में अपने आप को शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त किया जा सकता है। साथ ही छात्र–छात्राओं के लिये तनाव प्रबंधन, जीवन की उत्कृष्टता एवं समय के अनुरूप अपने आप को संतुलित रखते हुए एक छात्र को अपने जीवन में ध्यान को प्रतिदिन समाहित करके अपने आप को मानसिक रूप से संतुलित करते हुए जीवन में सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

इस तीन दिवसीय कार्यशाला में बड़ी संख्या में उपस्थित प्रशिक्षणार्थी, विद्यार्थियों, प्राध्यापकों, कर्मचारियों, बाल–बालिकाओं एवं कृषिनगर वासियों को अर्हम् ध्यान योग पद्धति अनुसार सूक्ष्म व्यायाम, आसन एवं ध्यान का गहन अभ्यास करेंगे। कार्यशाला में प्रथम दिवस अधिष्ठाता छात्र कल्याण डॉ. अमित कुमार शर्मा, योग प्रशिक्षक नंदप्रकाश, खेल अधिकारी डॉ. आशीष कुमार निगम, डॉ. धर्मेन्द्र सिंह नरवरिया एवं राजू चौहान आदि उपस्थित रहे।