

## भा कृ अनु प -के मा शि सं में 'सहज योग' ध्यान सत्र का आयोजन

13 जनवरी 2024 को 'सहज योग' ध्यान सत्र

वार्डन समिति, भा कृ अनु प -केंद्रीय मात्स्यिकी शिक्षा संस्थान, मुंबई ने 13 जनवरी 2023 को पीएचडी पुरुष छात्रावास के कॉमन रूम में छात्रों और कर्मचारियों के लिए सहज योग ध्यान सत्र का आयोजन किया। सत्र का संचालन एडवोकेट सुश्री सुमन कोटियन के नेतृत्व में 'द लाइफ इटरनल ट्रस्ट, अंधेरी (ई), मुंबई के आठ अनुभवी चिकित्सकों की एक टीम ने किया था। सत्र में भा कृ अनु प -के मा शि सं के छात्रों और कर्मचारियों सहित 25 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया। प्रारंभ में, मुख्य वार्डन डॉ. एन.एस. नागपुरे ने मेहमानों और प्रतिभागियों की टीम का स्वागत किया और मानसिक और शारीरिक कल्याण के लिए नियमित योग अभ्यास और ध्यान के महत्व को समझाया। सुश्री कोटियन ने उत्साही दर्शकों को तनाव मुक्त जीवन जीने, खुशी और आत्म-साक्षात्कार पाने के लिए सहज योग ध्यान के महत्व पर प्रकाश डाला और अभ्यास के बारे में बताया। इसके बाद श्री रमेश वानागे और टीम के अन्य सदस्यों द्वारा सहज योग सत्र का आयोजन किया गया। तनाव से राहत एवं विचार और जागरूकता की आनंदमय स्थिति का अनुभव करने के लिए संगीत के संयोजन से एक लघु मध्यस्थता सत्र भी आयोजित किया गया जिसके दौरान श्री सुनय कुमार ने मनोदैहिक रोगों को रोकने और आंतरिक लाभ के लिए हमारे शरीर में नाड़ियों के संतुलन पर प्रकाश डाला। संस्थान के निदेशक और कुलपति डॉ. रविशंकर सी.एन ने सत्र की शोभा बढ़ाई और छात्रों को प्रोत्साहित किया तथा सहज योग विशेषज्ञ और वार्डन समिति की टीम के प्रयासों की सराहना की। महिला छात्रावास की वार्डन डॉ. परमिता बी. सावंत ने धन्यवाद प्रस्ताव दिया और छात्रों के लाभ के लिए भविष्य में भी योग सत्र जारी रखने की कामना की। कार्यक्रम की झलकियाँ इस प्रकार हैं:

