



"Yoga and Meditation" Session under

"HAR GHAR DHYAN" हर घर ध्यान

Campaign of the Art of Living Foundation of Sri Sri Ravi Shankar ji

हर घर ध्यान-अभियान

'आर्ट ऑफ लिविंग फाउंडेशन ऑफ श्री श्री रविशंकरजी' द्वारा योग और ध्यान सत्र भारत, श्री श्री रविशंकरजी के 'आर्ट ऑफ लिविंग फाउंडेशन' के सहयोग से, शुक्रवार, 04 अगस्त, 2023 को भाकृअनुप-के मा शि सं, मुंबई के नवीन परिसर के सभागार में, सुबह 9.30 - 11 बजे तक, डॉ. एन.एस. नागपुरे, प्रधान वैज्ञानिक ने, आर्ट ऑफ लिविंग के संकाय श्री अद्वैत माने का परिचय दिया

फाउंडेशन और सभा को हर घर ध्यान अभियान और नई पीढ़ी के लिए योग अभ्यास और ध्यान के संदर्भ में इसकी प्रासंगिकता के बारे में जानकारी दी। डॉ. रविशंकर सी.एन., निदेशक और कुलपति, आईसीएआर-सीआईएफई, मुंबई ने श्री अद्वैत माने का स्वागत किया और रोजमर्रा की भलाई के लिए योग और सकारात्मक ध्यान के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए 'आर्ट ऑफ लिविंग' फाउंडेशन द्वारा की गई पहल के लिए उन्हें धन्यवाद दिया। उन्होंने उपस्थित लोगों को इससे सीखने के लिए भी प्रोत्साहित किया

अभियान चलाएं और योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएं।

योग और ध्यान सत्र में प्रभागों के प्रमुखों, वैज्ञानिकों, तकनीकी अधिकारियों, प्रशासनिक कर्मचारियों और आईसीएआर-सीआईएफई के छात्रों सहित कुल 125 प्रतिभागियों ने भाग लिया। यह सत्र डेढ़ घंटे तक चला, जिसमें श्री अद्वैत ने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। विभिन्न योग मुद्राओं और सरल श्वास तकनीकों के माध्यम से ध्यान की समाधि सत्र बहुत जीवंत और संवादात्मक था क्योंकि उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि शारीरिक और मानसिक भलाई कैसे जुड़ी हुई है और दोनों हमें समग्र, लंबे और स्वस्थ जीवन का आशीर्वाद देने के लिए साथ-साथ चलते हैं। कार्यक्रम का समापन प्रधान वैज्ञानिक डॉ. परोमिता बनर्जी सावंत के औपचारिक धन्यवाद ज्ञापन के साथ हुआ। आयोजन समिति में डॉ. एन.एस. नागपुरे, डॉ. रूपम शर्मा, डा.परोमिता बनर्जी सावंत, डॉ. नलिनी पुजारी और डॉ. चंद्रकांत एम.एच. सभी के हित के लिए इस अभियान को भविष्य में भी जारी रखने का संकल्प लिया। कार्यक्रम की झलकियाँ इस प्रकार हैं:

