

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस



Prabhat Khabar_22.06.2024_Pg. 11

तनाव कम करने को आईआईएम में योग

रांची। भारतीय प्रबंधन संस्थान (आईआईएम) रांची में विश्व योग दिवस पर शुक्रवार को कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें संस्थान के विद्यार्थियों, शिक्षकों और कर्मचारियों ने भाग लिया। तनाव कम करने, एकाग्रता बढ़ाने और आंतरिक शांति की भावना को बढ़ावा देने में योग के लाभों के बारे में बताया गया। साथ ही, अधो मुख श्वानासन, परिवृत् त्रिकोणासन और प्राणायाम का अभ्यास कराया गया।

Hindustan_22.06.2024_Pg. 6