राष्ट्रीय सेवा योजना (NSS) के अंतर्गत अंतर्राष्ट्रीय योग सप्ताह के उपलक्ष्य में योगाभ्यास कार्यक्रम

राष्ट्रीय सेवा योजना (NSS) के तत्वावधान में अंतर्राष्ट्रीय योग सप्ताह के उपलक्ष्य में दिनांक 16 जून 2026 को महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय, बालापार, गोरखपुर के पंचकर्म ऑडिटोरियम में प्रातः 08:00 बजे से 08:45 बजे तक योगाभ्यास कार्यक्रम का सफलतापूर्वक आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में बी.ए.एम.एस. के वाग्भट बैच (2023-24) के विद्यार्थियों (अनुक्रमांक 51 से 100 तक) ने सक्रिय एवं उत्साहपूर्ण सहभागिता की। कार्यक्रम का संचालन एवं मार्गदर्शन डॉ. वैशाख सर, डॉ. चंद्रजीत सर तथा डॉ. जयंत सर के कुशल निर्देशन में संपन्न हुआ। योग सत्र के दौरान विद्यार्थियों को योग के महत्व, स्वास्थ्य पर उसके सकारात्मक प्रभाव तथा नियमित योगाभ्यास से होने वाले लाभों के बारे में जानकारी प्रदान की गई। तत्पश्चात विभिन्न योगासनों एवं प्राणायामों का अभ्यास कराया गया, जिनमें प्रमुख रूप से ताड़ासन, त्रिकोणासन, पदहस्तासन, भुजंगासन, शवासन तथा विभिन्न प्रकार के प्राणायाम सम्मिलित थे।