

दि. 21 जून 2018

## सिडकोतर्फे आयोजित योग शिबिरातून नागरिकांना मिळाला आरोग्यदायी जीवनाचा कानमंत्र

संयुक्त राष्ट्रसंघाच्या घोषणेनुसार सिडको व द आर्ट ऑफ लिव्हिंग यांच्या संयुक्त विद्यमाने दि. 21 जून 2018 रोजी आंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा करण्यात आला. या दिना निमित्त सिडको प्रदर्शन केंद्र, वाशी येथे योग शिबिराचे आयोजन करण्यात आले होते. या योग शिबिरास मुंबई, नवी मुंबई व परिसरातील नागरिकांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळाला.

या प्रसंगी उपाध्यक्ष तथा व्यवस्थापकीय संचालक **श्री. लोकेश चंद्र**, मुख्य वास्तुशास्त्रज्ञ व मुख्य नियोजनकार **श्री. रमेश डेंगळे**, व्यवस्थापक, शहरसेवा 3 **श्री. टी. एल. परब**, सिडको एम्प्लॉईज युनियनचे अध्यक्ष **श्री. निलेश तांडेल**, सिडको बी सी एम्प्लॉईज असोसिएशनचे अध्यक्ष **श्री. मिलिंद बागुल**, द आर्ट ऑफ लिव्हिंगचे पदाधिकारी **श्री. अविनाश पुरुषे** व **श्री. हणमंत शिंदे** यांच्या हस्ते दिपप्रज्वलनाने योग शिबिराची सुरुवात करण्यात आली.

या आंतरराष्ट्रीय योग दिवस शिबिरामध्ये नवी मुंबई, मुंबई व इतर परिसरातील नागरीकांसोबत कोपरखैरणेच्या डीव्हीएस शाळेच्या विद्यार्थ्यांनी उत्स्फूर्तपणे सहभाग नोंदवला. सकाळी 8 वाजता या योगसत्राची सुरुवात करण्यात आली. द आर्ट ऑफ लिव्हिंगतर्फे या शिबिरामध्ये योग सत्रे घेण्यात आली. या माध्यमातून त्यांनी विविध योगासने, ध्यानधारणा व प्राणायाम यांची प्रात्यक्षिके दाखवली. प्रात्यक्षिके दाखविताना प्रशिक्षकांनी उपस्थितांना योगाचे दैनंदिन जीवनासाठी फायदे सांगितले. उपस्थितांना या प्रात्यक्षिकांच्या माध्यमातून निरामय जीवनाचा कानमंत्र मिळाला. या विविध सत्रांच्या आयोजनामुळे उपस्थितांमध्ये उत्साहाचे वातावरण निर्माण झाले होते. याचबरोबर प्रजापिता ब्रह्मकुमारी संस्थेच्या प्रशिक्षकांनी उपस्थितांना ध्यानधारणेविषयी मार्गदर्शन केले.

या प्रदर्शनाच्या माध्यमातून नागरिकांना योग व ध्यानधारणेविषयी योग्य व विस्तृत माहिती मिळाली. नागरिकांना एकाच छताखाली योग व ध्यानधारणा एकत्रितपणे अनुभविता आल्यामुळे हे योग शिबिर ख-या अर्थाने भव्य ठरले.

मा. संपादक महोदय,

वरील बातमीस आपल्या लोकप्रिय वर्तमानपत्रातून ठळक प्रसिद्धी देऊन उपकृत करावे, ही विनंती.

जनसंपर्क विभाग, सिडको