भारतीय राजदूतावास
काठमाडौं
***

<u>प्रेस विज्ञप्ति</u>

पोखरामा अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस उत्सव

अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसको १० औं संस्करण मनाउन भारतीय राजदूतावासले पोखरास्थित फेवा तालको किनारामा योग प्रदर्शनको आयोजना गर्‍यो । स्वास्थ्य र कल्याणका लागि योगको प्राचीन अभ्यासलाई प्रवर्द्धन गर्न हेतु उक्त कार्यक्रममा स्थानीय प्रशासनका अधिकारी, विभिन्न स्थानीय योग संस्थाका सदस्य, भारतीय सेनाका अवकाशप्राप्त गोर्खा सैनिक, पोखरास्थित दूतावासको पेन्सन भुक्तानी कार्यालयका कर्मचारी सदस्य लगायत स्थानीय समुदायको उत्साहजनक सहभागीता रहेको थियो ।

विभिन्न आसन, प्राणायाम (श्वासप्रश्वास व्यायाम) र ध्यान विधिहरु प्रस्तुत गरिएको सो कार्यक्रम अनुभवी प्रशिक्षकको नेतृत्वमा योग सत्रको श्रृङ्खलासँगै बिहान सबेरैबाट सुरु भएको थियो । शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यका लागि योगको समग्र दृष्टिकोणमाथि जोड दिदै सहभागीहरुलाई प्रत्येक अभ्यासको शारीरिक र मानसिक फाइदाहरुबारे जानकारी दिइएको थियो ।

भारतीय राजदूतावासले पोखरा विश्वविद्यालयसँगको सहकार्यमा आयुर्वेदिक अभ्यासकर्तासँग मिलेर योग प्रदर्शन र स्वास्थ्य परामर्शको पनि आयोजना गर्‍यो । उक्त कार्यक्रममा पोखरा विश्वविद्यालयका उप-कुलपति प्रोफेसर प्रेमनारायण अर्याललले प्रमुख अतिथिको रुपमा सहभागीता जनाउनु भएको थियो । वहाँले कार्यक्रमको आयोजना गरेकोमा भारतीय राजदूतावासलाई धन्यवाद दिदै विचारशील र स्वस्थ जीवन जीउन योगका फाइदाहरु खोज्न कार्यक्रममा सहभागी विद्यार्थीहरुलाई प्रोत्साहित गर्नुभएको थियो ।

प्रख्यात योग प्रशिक्षकहरुले योगका फाइदा र दैनिक जीवनमा विशेष गरी युवाहरुका लागि यसको व्यावहारिक उपयोगिताबारे व्याख्यान दिनुभयो । आयुर्वेद र योगलाई दैनिक जीवनमा समावेश गर्ने बारे बहुमूल्य जानकारी र सल्लाह दिएका प्रख्यात आयुर्वेदविज्ञका परामर्शबाट पोखरा विश्वविद्यालयका विद्यार्थी तथा सङ्काय पनि लाभान्वित भएका थिए ।

***

पोखरा
२०८१ असार ५