JAIPUR METRO

जयपुर मेट्रो रेल कॉरपोरेशन लिमिटेड

एडमिन बिल्डिंग, मेट्रो डिपो, भृगु पथ,
मानसरोवर, जयपुर–302020
E-mail: pro@jaipurmetrorail.in **Phone No:** 0141-2822760

आज़ादी का अमृत महोत्सव

2024/06/403–**प्रेस विज्ञप्ति** **दिनांक:** 21.06.2024

जयपुर मेट्रो में 10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग शिविर का आयोजन।

जयपुर 21 जून। 10 वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जयपुर मेट्रो रेल कॉरपोरेशन लिमिटेड के मेट्रो डिपो स्थित परिसर में योग शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें श्रीमान महेश भुराडिया, (निदेशक, कंपनी मामलात), श्रीमान विवेक कुमार, (निदेशक, परिचालन एवं प्रणाली), श्रीमान अखिलेश सक्सेना (निदेशक, परियोजना), मेट्रो पुलिस एवं मेट्रो कार्मिकों ने एकत्र होकर योगाभ्यास किया।

इस योग शिविर कार्यक्रम में योग के महत्व के बारे में बताते हुए योग की विभिन्न मुद्राओं, विधियों व आसनों का अभ्यास श्रीमान अखिलेश सक्सेना (निदेशक, परियोजना) द्वारा करवाया गया साथ ही इस वर्ष की योगा थीम पर प्रकाश डालते हुए बताया गया कि योग स्वयं और समाज के मध्य संतुलन बनाने का बेहतर माध्यम है तथा योग शारीरिक और मानसिक सेहत के लिए भी बेहद फायदेमंद है, यह शरीर को न केवल रोगमुक्त रखता है बल्कि मन को भी शांत करने में मदद करता है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक, श्री टी. रविकान्त ने योग शिविर का आयोजन सफलतापूर्वक संम्पन्न करवाने हेतु सभी को बधाई दी और बताया कि सेहत के साथ ही योग मानसिक शांति और एकाग्रता के लिए महत्वपूर्ण है, इसलिए सभी को स्वस्थ व निरोग रहने के लिए योग को दिनचर्या में शामिल करना चाहिए।

जनसंपर्क अधिकारी
जयपुर मेट्रो