

सेक्टरों में भी योग कर जाने निरोग रहने के तरीके

नोएडा। योग दिवस पर सेक्टर-34 आरडब्ल्यूए एवं पतंजलि योग समिति ने सामुदायिक केंद्र में शिविर लगाया गया। बड़ी संख्या में महिलाओं, बुजुर्गों ने भाग लिया। फेडरेशन अध्यक्ष के के जैन व महासचिव धर्मेन्द्र शर्मा ने लोगों को योग का महत्व बताया। सेक्टर-137 के सेंट्रल पार्क में टीम वालंटियर्स के शिविर में लोगों ने योगाभ्यास किया। सेक्टर-56 की आरडब्ल्यूए ने योग वाटिका में योग किया। योगाचार्य सीपी सिंह ने लोगों को अनुलोम विलोम और कपाल भांति कराया। अध्यक्ष संजय मावी, उपाध्यक्ष एस एस मल्होत्रा मौजूद रहे। सेक्टर-27 स्थित बी ब्लॉक पार्क में योग शिक्षिका जसप्रीत कौर ने लोगों को योगाभ्यास कराया। अध्यक्ष राजीव गर्ग व महासचिव मूलचंद अवाना ने नियमित व्यायाम के फायदे बताए। प्रतीक स्टाइलोम सोसायटी में योगा परिवार की ओर से शिविर लगाया गया। जलवायु विहार में योग संगम कार्यक्रम में सांसद डॉ. महेश शर्मा भी पहुंचे। योग कक्षा की सबसे बड़ी महिला व पुरुष को सम्मानित किया गया। सेक्टर-79 स्थित गौर स्पोर्ट्स कांप्लेक्स में पतंजलि युवा भारत ने शिविर लगाया। इसके अलावा सेक्टर-18, सेक्टर-11, सेक्टर-70 स्थित सोसायटी में भी लोगों ने योग किया। ब्यूरो

सेक्टर-79 स्थित गौर स्पोर्ट्स कांप्लेक्स में पतंजलि युवा भारत ने शिविर लगाया।