

भारत सरकार
राष्ट्रीय सूचना विज्ञान केंद्र
मध्यप्रदेश राज्य केंद्र भोपाल
11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस- 21 जून 2025

“एक पृथ्वी-एक स्वास्थ्य के लिए योग -2025”

योग: शांति, शक्ति और समरसता का सूत्र - अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 - राष्ट्रीय सूचना विज्ञान केंद्र, मध्यप्रदेश द्वारा 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर दिनांक 21 जून 2025 को एक विशेष योग कार्यशाला का आयोजन एनआईसी राज्य केंद्र के सभागार में किया गया। इस कार्यक्रम में राज्य केंद्र के समस्त अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे तथा प्रदेश भर के जिला केंद्रों के अधिकारीगण वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से सहभागी बने।

कार्यशाला में मुख्य योग प्रशिक्षक श्रीमती स्वाति नारखेड़े को आमंत्रित किया गया था। कार्यक्रम के आरम्भ में राज्य सूचना-विज्ञान अधिकारी श्री कमलेश जोशी द्वारा अतिथि योग-प्रशिक्षक का स्वागत, स्मृति-चिन्ह स्वरूप एक पौधा भेंट कर किया गया।

श्रीमती स्वाति नारखेड़े ने अपने उद्बोधन में योग, योग मुद्राओं और ध्यान के महत्व पर विस्तृत रूप से प्रकाश डाला। उन्होंने योग को दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाने हेतु प्रेरित किया तथा तनावमुक्त और स्वस्थ जीवनशैली के लिए योग अपनाने से होने वाले लाभों से अवगत कराया।

योग प्रशिक्षक द्वारा उपस्थित अधिकारियों एवं कर्मचारियों को कई प्रमुख योग आसनों, मुद्राओं, प्राणायाम और ध्यान अदि का अभ्यास भी करवाया गया, जिसे सभी उपस्थित लोगों ने उत्साहपूर्वक किया।

कार्यक्रम के अंत में प्रतिभागियों द्वारा पूछे गए योग से संबंधित प्रश्नों का प्रशिक्षक द्वारा सहज और सरल भाषा में समाधान प्रस्तुत किया गया, जिससे सभी प्रतिभागियों को योग के प्रति समुचित जानकारी प्राप्त हुई तथा वे योग के प्रति जागरूक हुए।

यह आयोजन सभी उपस्थित अधिकारियों और कर्मचारियों के लिए स्फूर्ति और प्रेरणादायक रहा, और सभी ने भविष्य में भी नियमित रूप से दैनिक जीवन में योग को अपनाने का संकल्प लिया।

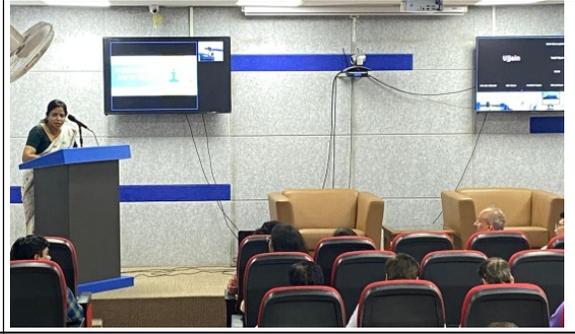
कार्यशाला के समापन-अवसर पर अतिरिक्त राज्य सूचना-विज्ञान अधिकारी श्री दिलीप दधीच द्वारा सभी अतिथियों एवं प्रतिभागियों के प्रति आभार व्यक्त करते हुए कर्मचारी कल्याण समिति तथा अन्य सभी सहयोगियों के प्रति भी कार्यक्रम की सफलता में उनके द्वारा किए गए योगदान के लिए धन्यवाद ज्ञापित किया गया।

प्रस्तुतकर्ता
राकेश पटेल, वैज्ञानिक-E

राष्ट्रीय सूचना-विज्ञान केंद्र, मध्यप्रदेश राज्य केंद्र भोपाल
योग दिवस कार्यक्रम की कुछ झलकियाँ



राज्य सूचना-विज्ञान अधिकारी श्री कमलेश जोशी द्वारा योग दिवस पर अधिकारियों को सम्बोधन



योग प्रशिक्षक श्रीमती स्वाती नारखेड़े द्वारा योग एवं ध्यान के महत्व प्रेरणादायी उद्बोधन



योगाभ्यास की कुछ झलकियाँ