



राजकीय महाविद्यालय बरोटवाला
सत्र 2026-2027
सर्वोत्तम योग कला केंद्र
योग बनाएं निरोम
आय: - दोपहर 2:40 से 3:30 तक
श्री गुरुदेव गुरुजी महाराज, श्री गुरुदेव गुरुजी महाराज



Barotiwala, Himachal Pradesh,
India 🇮🇳

Wr7h+2q7, Barotiwala, Himachal Pradesh 174103, India
Lat 30.912774° Long 76.829943°
Monday, 31/08/2026 02:20 PM GMT +05:30

GPS Map Camera











राजकीय महाविद्यालय बरोटीवाला में योगाभ्यास कार्यक्रम

बरोटीवाला/पूजा वर्मा :

राजकीय महाविद्यालय,
बरोटीवाला के
मल्टीपर्पज हॉल में योग
बनाए निरोग विषय के
अंतर्गत योगाभ्यास
कार्यक्रम का आयोजन
किया गया। कार्यक्रम का
मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों



को योग के माध्यम से स्वस्थ एवं निरोग जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना तथा उन्हें शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना रहा। महाविद्यालय के प्राचार्य कुलदीप सिंह के मार्गदर्शन एवं सहयोग से आयोजित इस कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम के सफल आयोजन के प्रभारी डॉ. श्याम सिंह (हिंदी विभाग) ने योग के महत्व पर विस्तार से प्रकाश डालते हुए विद्यार्थियों को व्यवहारिक रूप से प्रेरित किया और नवीन का भी इस योग कक्षा में विशेष विशेष सहयोग रहा। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों को विभिन्न योगासन एवं प्राणायाम करवाए गए तथा नियमित योगाभ्यास के महत्व एवं इसके लाभों के बारे में प्राचार्य कुलदीप सिंह ने विस्तारपूर्वक जानकारी दी गई।

योग बनाए निरोग : विद्यार्थियों को स्वस्थ जीवनशैली का दिया संदेश



बरोटीवाला कॉलेज में शिविर में भाग लेते हुए छात्र। स्रोत : कॉलेज

बरोटीवाला(सोलन)। राजकीय महाविद्यालय बरोटीवाला के मल्टीपर्पज हॉल (एमपीएच) में सोमवार को योग बनाए निरोग विषय पर योगाभ्यास कार्यक्रम हुआ। दोपहर बाद चले कार्यक्रम में करीब 45 विद्यार्थियों ने भाग लिया।

कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को योग के माध्यम से स्वस्थ एवं निरोग जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना तथा उन्हें शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना रहा। महाविद्यालय के प्राचार्य कुलदीप सिंह के मार्गदर्शन एवं सहयोग से आयोजित कार्यक्रम में विद्यार्थियों को विभिन्न योगासन और प्राणायाम का अभ्यास करवाया

गया। कार्यक्रम के प्रभारी डॉ. श्याम सिंह, हिंदी विभाग ने योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए विद्यार्थियों को नियमित योगाभ्यास के लिए प्रेरित किया। वहीं नवीन ने भी योगाभ्यास करवाने में सहयोग दिया। विद्यार्थियों को अनुलोम-विलोम, प्राणायाम, वज्रासन सहित विभिन्न योग क्रियाओं का अभ्यास करवाया गया।

प्राचार्य कुलदीप सिंह ने कहा कि आज की भागदौड़ भरी जीवनशैली में योग युवा पीढ़ी के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद महत्वपूर्ण है। नियमित योगाभ्यास से शरीर को स्वस्थ एवं ऊर्जावान रखने के साथ तनाव कम करने और एकाग्रता बढ़ाने में मदद मिलती है।