

दिनांक 21-06-2018को मान्यवर काशीराम राजकीय महाविद्यालय, नंदग्राम, सदीक नगर गाजियाबाद में विश्व योग दिवस का आयोजन किया गया। इस अवसर पर डॉ० भगत सिंह द्वारा विभिन्न आसनों, प्राणायामों तथा सूक्ष्म व्यायामों के बारे में बताया गया तथा क्रियात्मक रूप से करके दिखाया गया मुख्य रूप से भ्रामरी, उदगीत, अनुलोम विलोम, कपालभाती तथा आसनों में सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, सर्वोंगासन, पद्मासन सुखासन इत्यादि के बारे में बताया गया तथा उनके लाभों पर भी चर्चा की गई। समस्त स्टाफ द्वारा उपरोक्त प्रणाम आसन किए गए। इस अवसर पर प्राचार्य प्रोफेसर डॉ० अचेना वमो की भी गरिमामय उपस्थिति रही तथा उन्होंने भी स्टाफ के साथ साथ योग किया।