प्रेक्षाध्यान ऐकेडमी

(प्रेक्षाध्यान एवं जीवन विज्ञान प्रशिक्षण केन्द्र)

फोन : 079-23276271 • फैक्स : 079-23276606

म्ंपस रू चतमोंकीलंदंकमउल/लीववण्बवउए चतमोंकीलंदंकमउल/हउंपसण्बवउ

<u>सादर प्रकाशनार्थ</u>

प्रेक्षाध्यान जीवन विज्ञान एवं योग कार्यशाला

कोबा, 10 दिसम्बर, 2011।

प्रेक्षा विश्व भारती परिसर में प्रेक्षाध्यान जीवन विज्ञान एवं योग कार्यशाला के अन्तर्गत प्राथमिक शाला अम्बापुर के छात्र-छात्राओं की आधे दिन की कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें प्रशिक्षक शंभुदयाल टाक ने दैनिक जीवन में प्रेक्षाध्यान जीवन विज्ञान एवं योग का महत्व बताते हुए कहा कि जो विद्यार्थी जीवन में आसन, प्राणायाम, यौगिक क्रियाएं करता है उसे बीमारियां कम होती है, वह स्वस्थ और प्रसन्न रहता है। प्रसन्न मन वाला व्यक्ति हमेशा एकाग्र होता है और एकाग्रता स्मरण शक्ति को बढाती है। आचार्य महाप्रज्ञ ने शिक्षा जगत को जो अवदान दिया है। वह अमूल्य है। कार्यशाला में 100 विद्यार्थी व 5 शिक्षिकाएं उपस्थित थी। सुखासन, पद्मासन, वज्रासन, सुप्तवज्रासन, शशांक आसन, सर्वांगासन तथा स्वरशुद्धि प्राणायाम एवं सूर्यभेदी प्राणायाम, महाप्राण ध्वनी तथा दीर्घश्वास प्रेक्षा का अभ्यास करवाया गया। प्रेक्षाध्यान अकादमी के अध्यक्ष बाबुलाल सेखानी व कोषाध्यक्ष नानालाल कोठारी ने विद्यालय परिवार के प्रति हार्दिक आभार प्रकट किया। कार्यशाला में संस्था प्रधान को ऑडिया-विडियो सीडी व साहित्य प्रदान किया गया।

- अशोक सियोल