हार्टफुलनेस ध्यान सत्र आयोजित

अगम्य मीडिया
www.agamymedia.com

उदयपुर। रोटरेक्ट क्लब ऑफ ऐश्वर्या द्वारा ऐश्वर्या कॉलेज में हार्टफुलनेस ध्यान सत्र का आयोजन किया गया। इस सत्र में हार्टफुलनेस संस्था से ध्यान प्रशिक्षक मोहन लाल बोराणा ने क्लब सदस्यों एवं छात्रों को ध्यान के लाभों के बारे में बताया और हार्टफुलनेस ध्यान की विस्तृत जानकारी प्रदान की। प्रशिक्षक बोराणा ने बताया कि हार्टफुलनेस ध्यान एक सरल और प्रभावी तकनीक है जो तनाव को कम करने, मानसिक शांति बढ़ाने और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने में मदद करती है। इस सत्र ने छात्रों को तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए प्रेरित किया और उन्हें अपने भीतर की शांति को खोजने में मदद की। कार्यक्रम का संचालन रोटरेक्टर भार्गव वैष्णव ने किया। क्लब अध्यक्ष रोटरेक्टर शमील शेख ने सभी का धन्यवाद ज्ञापित करते हुए कहा कि यह सत्र सभी के लिए उपयोगी रहा है, क्लब सदस्यों एवं छात्रों ने ध्यान का अभ्यास किया है और शांति और एकाग्रता का अनुभव किया है। क्लब प्रशिक्षक रोटरेक्टर ऐश्वर्या सिंह ने बताया कि हार्टफुलनेस ध्यान एक ऐसी तकनीक है जो हमें अपने भीतर की शांति को खोजने और जीवन के तनावों से मुक्त होने में मदद करती है। सत्र में क्लब सदस्यों एवं छात्रों ने ध्यान का अभ्यास किया और शांति और एकाग्रता का अनुभव किया।

BREAKING NEWS, UDAIPUR NEWS

हार्टफुलनेस ध्यान सत्र आयोजित

Udaipurviews 16 hours ago

उदयपुर। रोटरेक्ट क्लब ऑफ ऐश्वर्या द्वारा ऐश्वर्या कॉलेज में हार्टफुलनेस ध्यान सत्र का आयोजन किया गया। इस सत्र में हार्टफुलनेस संस्था से ध्यान प्रशिक्षक मोहन लाल बोराणा ने क्लब सदस्यों एवं छात्रों को ध्यान के लाभों के बारे में बताया और हार्टफुलनेस ध्यान की विस्तृत जानकारी प्रदान की।

प्रशिक्षक बोराणा ने बताया कि हार्टफुलनेस ध्यान एक सरल और प्रभावी तकनीक है जो तनाव को कम करने, मानसिक शांति बढ़ाने और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने में मदद करती है। इस सत्र ने छात्रों को तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए प्रेरित किया और उन्हें अपने भीतर की शांति को खोजने में मदद की। कार्यक्रम का संचालन रोटरेक्टर भार्गव वैष्णव ने किया।

क्लब अध्यक्ष रोटरेक्टर शमील शेख ने सभी का धन्यवाद ज्ञापित करते हुए कहा कि यह सत्र सभी के लिए उपयोगी रहा है, क्लब सदस्यों एवं छात्रों ने ध्यान का अभ्यास किया है और शांति और एकाग्रता का अनुभव किया है। क्लब प्रशिक्षक रोटरेक्टर ऐश्वर्या सिंह ने बताया कि हार्टफुलनेस ध्यान एक ऐसी तकनीक है जो हमें अपने भीतर की शांति को खोजने और जीवन के तनावों से मुक्त होने में मदद करती है। सत्र में क्लब सदस्यों एवं छात्रों ने ध्यान का अभ्यास किया और शांति और एकाग्रता का अनुभव किया।

हार्टफुलनेस ध्यान सरल व प्रभावी तकनीक, तनाव कम करने, मानसिक शांति में सहायक

सिटी रिपोर्टर | उदयपुर

रोटरेक्ट क्लब ऑफ ऐश्वर्या की ओर से गुरुवार को ऐश्वर्या कॉलेज में हार्टफुलनेस ध्यान सत्र का आयोजन किया गया। ध्यान प्रशिक्षक मोहन लाल बोराणा ने क्लब सदस्यों और छात्रों को ध्यान के लाभों की जानकारी दी।

प्रशिक्षक बोराणा ने बताया कि हार्टफुलनेस ध्यान एक सरल और प्रभावी तकनीक है जो तनाव को कम करने, मानसिक शांति बढ़ाने और समग्र कल्याण में सहायक होती है। छात्रों को तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए प्रेरित किया और उन्हें अपने भीतर की शांति को खोजने में मदद की।

क्लब अध्यक्ष रोटरेक्ट शमील शेख ने कहा कि यह सत्र सभी के लिए उपयोगी है। क्लब सदस्यों एवं छात्रों ने ध्यान का अभ्यास किया। इससे शांति और एकाग्रता का अनुभव किया। क्लब प्रशिक्षक रोटरेक्ट ऐश्वर्या सिंह ने बताया कि हार्टफुलनेस ध्यान आत्मिक शांति प्राप्त करने और जीवन के तनावों से मुक्त होने की प्रभावी तकनीक है। संचालन रोटरेक्ट भार्गव वैष्णव ने किया।

रोटरी क्लब : अंताक्षरी कार्यक्रम के पोस्टर का विमोचन किया

अक्षय ऊर्जा प्रोजेक्ट के तहत रोटरी क्लब उद्यम की ओर से इंटर रोटरी अंताक्षरी का आयोजन 16 फरवरी को काया में होगा। इसमें रोटरी के 12 क्लब एवं उदयपुर के बिजनेस फैलोशिप ग्रुप्स भाग लेंगे। इस चैरिटी इवेंट का उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्रों में सौर ऊर्जा को बढ़ावा देना है। कार्यक्रम से प्राप्त आय का उपयोग काया गांव में सोलर लाइट लगाने के लिए किया जाएगा। पोस्टर का विमोचन अंतरराष्ट्रीय टेनिस बॉल क्रिकेट खिलाड़ी कुलदीप सिंह राव ने किया। क्लब एडवाइजर डॉ. ऋतु वैष्णव ने बताया कि समारोह में रोटरी क्लब उद्यम की अध्यक्ष मेखला भौमिक, सचिव मनीषा जैन, वैभव शर्मा, मनीष जैन एवं देवेन्द्र चौधरी उपस्थित रहे।