

जुम्बा सेशन आयोजित

उदयपुर। रोटरेक्ट क्लब ऑफ़ ऐश्वर्या द्वारा ऐश्वर्या कॉलेज में विश्व मानसिक



स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर जुम्बा सेशन का आयोजन किया गया, जिसमें 150 से अधिक छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। जुम्बा सेशन का नेतृत्व जुम्बा एक्सपर्ट हिमांशु साहू ने किया, जिन्होंने छात्रों को नृत्य

और फिटनेस के माध्यम से तनाव को दूर रखने के तरीकों से अवगत कराया। रोटरेक्ट क्लब ऑफ़ ऐश्वर्या के अध्यक्ष रोटरेक्टर शमील शेख ने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता फैलाना आज के समय की सबसे बड़ी आवश्यकता है, और इस तरह के कार्यक्रम छात्रों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों को मजबूत करने में मददगार होते हैं। रोटरेक्ट क्लब ऑफ़ ऐश्वर्या की क्लब ट्रेनर रोटरेक्टर ऐश्वर्या सिंह ने बताया कि जुम्बा एक डांस फॉर्म होने के साथ ही मानसिक और शारीरिक तनाव को दूर करने का एक प्रभावी तरीका है। रोटरेक्ट क्लब ऑफ़ ऐश्वर्या की सचिव रोटरेक्टर अविक्षा सेन ने भी छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य के महत्व पर कहा कि स्वस्थ जीवनशैली अपनाना आज की पीढ़ी के लिए बेहद आवश्यक है। उन्होंने क्लब की ओर से ऐसे और भी कार्यक्रमों के आयोजन के बारे में बताया जो छात्रों के स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देंगे।

व दिन बच्चा और सांना एव राजद्र दशारा न किया।

पर महत कानपुरा महाराज न कहा स्वामा आाद उपास्थत रह।

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर जुम्बा सेशन का आयोजन किया

बढ़ता राजस्थान

उदयपुर (दिनेश गोठवाल)। रोटरेक्ट क्लब ऑफ ऐश्वर्या द्वारा ऐश्वर्या कॉलेज में विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर जुम्बा सेशन का आयोजन किया गया, जिसमें 150 से अधिक छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। जुम्बा सेशन का नेतृत्व जुम्बा एक्सपर्ट हिमांशु साहू ने किया, जिन्होंने छात्रों को नृत्य और फिटनेस के माध्यम से तनाव को दूर रखने के तरीकों से अवगत कराया। रोटरेक्ट क्लब ऑफ ऐश्वर्या के अध्यक्ष रोटरेक्टर शमील शेख ने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता फैलाना आज के



समय की सबसे बड़ी आवश्यकता है, और इस तरह के कार्यक्रम छात्रों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों को मजबूत करने में मददगार होते हैं। रोटरेक्ट क्लब ऑफ ऐश्वर्या की क्लब ट्रेनर रोटरेक्टर ऐश्वर्या सिंह ने बताया कि जुम्बा एक डांस फॉर्म होने के

साथ ही मानसिक और शारीरिक तनाव को दूर करने का एक प्रभावी तरीका है। रोटरेक्ट क्लब ऑफ ऐश्वर्या की सचिव रोटरेक्टर अविक्षा सेन ने भी छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य के महत्व पर कहा कि स्वस्थ जीवनशैली अपनाना आज की पीढ़ी के लिए

बेहद आवश्यक है। उन्होंने क्लब की ओर से ऐसे और भी कार्यक्रमों के आयोजन के बारे में बताया जो छात्रों के स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देंगे। कार्यक्रम का संचालन दीक्षा सुथार एवं धन्यवाद ज्ञापन किशोर गोयल द्वारा दिया गया।

जुम्बा सेशन आयोजित



उदयपुर (पुकार)। रोटरेक्ट क्लब ऑफ़ ऐश्वर्या द्वारा ऐश्वर्या कॉलेज में विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर जुम्बा सेशन का आयोजन किया गया, जिसमें 150 से अधिक छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। जुम्बा सेशन का नेतृत्व जुम्बा एक्सपर्ट हिमांशु साहू ने किया, जिन्होंने छात्रों को नृत्य और फिटनेस के माध्यम से तनाव को दूर रखने के तरीकों से अवगत कराया। रोटरेक्ट क्लब ऑफ़ ऐश्वर्या के अध्यक्ष रोटरेक्टर शमील शेख ने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता फैलाना आज के समय की सबसे बड़ी आवश्यकता है, और इस तरह के कार्यक्रम छात्रों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों को मजबूत करने में मददगार होते हैं। रोटरेक्ट क्लब ऑफ़ ऐश्वर्या की क्लब ट्रेनर रोटरेक्टर ऐश्वर्या सिंह ने बताया कि जुम्बा एक डांस फॉर्म होने के साथ ही मानसिक और शारीरिक तनाव को दूर करने का एक प्रभावी तरीका है। रोटरेक्ट क्लब ऑफ़ ऐश्वर्या की सचिव रोटरेक्टर अविक्षा सेन ने भी छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य के महत्व पर कहा कि स्वस्थ जीवनशैली अपनाना आज की पीढ़ी के लिए बेहद आवश्यक है। उन्होंने क्लब की ओर से ऐसे और भी कार्यक्रमों के आयोजन के बारे में बताया जो छात्रों के स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देंगे। कार्यक्रम का संचालन दीक्षा सुथार एवं धन्यवाद ज्ञापन किशोर गोयल द्वारा दिया गया।

जुम्बा सेशन आयोजित



उदयपुर @ आत्मा की ज्वाला। रोटरेक्ट क्लब ऑफ़ ऐश्वर्या द्वारा ऐश्वर्या कॉलेज में विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर जुम्बा सेशन का आयोजन किया गया, जिसमें 150 से अधिक छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। जुम्बा सेशन का नेतृत्व जुम्बा एक्सपर्ट हिमांशु साहू ने किया, जिन्होंने छात्रों को नृत्य और फिटनेस के माध्यम से तनाव को दूर रखने के तरीकों से अवगत कराया। रोटरेक्ट क्लब ऑफ़ ऐश्वर्या के अध्यक्ष रोटरेक्टर शमील शेख ने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता फैलाना आज के समय की सबसे बड़ी आवश्यकता है, और इस तरह के कार्यक्रम छात्रों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों को मजबूत करने में मददगार होते हैं। रोटरेक्ट क्लब ऑफ़ ऐश्वर्या की क्लब ट्रेनर रोटरेक्टर ऐश्वर्या सिंह ने बताया कि जुम्बा एक डांस फॉर्म होने के साथ ही मानसिक और शारीरिक तनाव को दूर करने का एक प्रभावी तरीका है। रोटरेक्ट क्लब ऑफ़ ऐश्वर्या की सचिव रोटरेक्टर अविक्षा सेन ने भी छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य के महत्व पर कहा कि स्वस्थ जीवनशैली अपनाना आज की पीढ़ी के लिए बेहद आवश्यक है। उन्होंने क्लब की ओर से ऐसे और भी कार्यक्रमों के आयोजन के बारे में बताया जो छात्रों के स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देंगे। कार्यक्रम का संचालन दीक्षा सुथार एवं धन्यवाद ज्ञापन किशोर गोयल द्वारा दिया गया।

जुम्बा सेशन में सीखे तनावमुक्ति के तरीके

उदयपुर। रोटरेक्ट क्लब ऑफ ऐश्वर्या द्वारा ऐश्वर्या कॉलेज में विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर जुम्बा सेशन का आयोजन किया गया, जिसमें 150 से अधिक छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। जुम्बा सेशन का नेतृत्व जुम्बा एक्सपर्ट हिमांशु साहू ने किया, जिन्होंने छात्रों को नृत्य और फिटनेस के माध्यम से तनाव को दूर रखने के तरीकों से अवगत कराया। रोटरेक्ट क्लब ऑफ ऐश्वर्या के अध्यक्ष रोटरेक्टर शमील शेख ने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता फैलाना आज के समय की सबसे बड़ी आवश्यकता है। ऐसे कार्यक्रम छात्रों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों को मजबूत करने में मददगार होते हैं। रोटरेक्ट क्लब ऑफ ऐश्वर्या की क्लब ट्रेनर रोटरेक्टर ऐश्वर्या सिंह ने बताया कि जुम्बा एक डांस फॉर्म होने के साथ ही मानसिक और शारीरिक तनाव को दूर करने का एक प्रभावी तरीका है। रोटरेक्ट क्लब ऑफ ऐश्वर्या की सचिव रोटरेक्टर अविक्षा सेन ने भी छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य के महत्व पर कहा कि स्वस्थ जीवनशैली अपनाना आज की पीढ़ी के लिए बेहद आवश्यक है।