

अमर उजाला

4

हीलिंग थ्रू ब्रीथ एंड मेडिटेशन पर वेबिनार आयोजित

ग्रेटर नोएडा। गलगोटिया कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी के ग्रीन एन्वायरनमेंट क्लब और विज्ञान विभाग की ओर से हीलिंग थ्रू ब्रीथ एंड मेडिटेशन पर एक दिवसीय वेबिनार कार्यक्रम का आयोजन किया। वेबिनार में सभी संकायों के छात्र और स्वयंसेवकों ने सक्रिय रूप से भाग लिया और ध्यान के प्रति गहरी रुचि दिखाई। योगाचार्य डॉ. अनु वर्मा और रितु सेठी ने छात्रों को ध्यान, चिंता, तनाव, मानसिक दबाव आदि को दूर करने के योग और आसन के बारे में विस्तार से बताया। व्यूरो