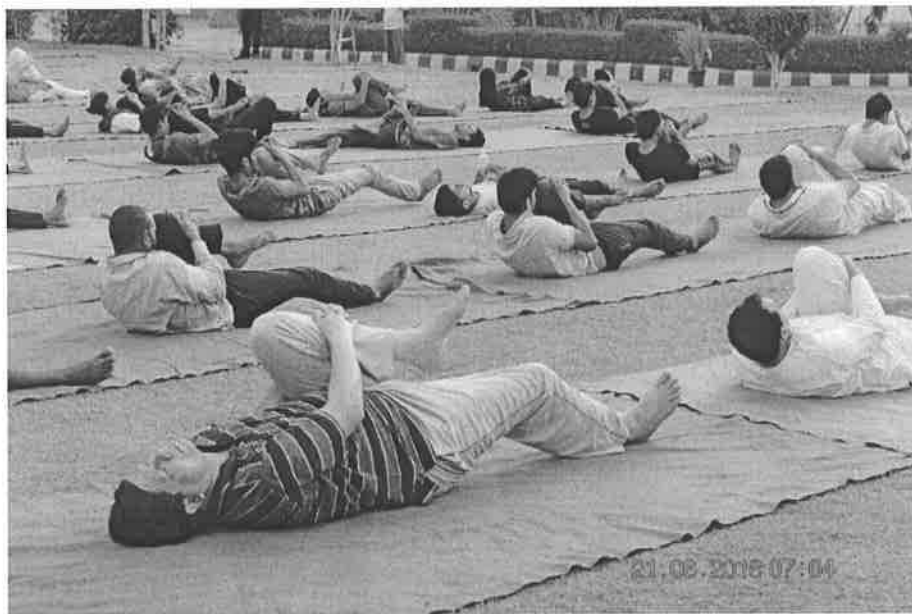


## Two day National Seminar on “Yoga for Holistic Development”

**Date: 20<sup>th</sup> -21<sup>st</sup> June, 2018**

The national level seminar on “Yoga for Holistic Development” was organised on 20<sup>th</sup>-21<sup>st</sup> January, 2018 with the purpose to equip oneself with basic knowledge of Yogic practices and importance of yoga at school and university level. It helps in introducing the yoga practices at higher education system. There were total 57 participants and 5 resource persons who had took part in the seminar.

Yoga is a holistic system of purifying techniques for the body and mind. Those who sincerely practice it regularly and with devotion, develop greater sensitivity. They can attest to the existence of their inner Spirit and a better understanding of human nature. This phenomenon can be subtle or dramatic. But, it enables the yogi to objectively view himself and gracefully react to the challenges in his life. Not all students reap the full benefits of this ancient tradition, which includes philosophical study and adherence to a humbling moral code of ethics. Some simply practice the anatomically aligning postures as a sort of cross training and a way to gain some much needed flexibility. But, even these individuals will experience an improved sense of wellbeing during the time that they are practicing the yoga postures. Many will also find the poses help to combat the effects of aging, especially when they incorporate some of yoga’s breathing techniques. This seminar will provide a plate form to the researchers and policy makers to explore the more possible ways of engaging and motivating students in this direction.



## निरोगी जीवन का आधार है योग : प्रो. कुहाड़



महेंद्रगढ़ | भारत की पुरातन सभ्यता व संस्कृति की अनेक ऐसी खूबियाँ हैं जिनका लोहा विश्व मान रहा है, लेकिन हम भारतीय ही इन्हें कहीं न कहीं भुलाते जा रहे हैं। योग के साथ भी पिछले कुछ वर्ष पहले तक ऐसा ही था, लेकिन भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के प्रयासों के चलते न सिर्फ अंतरराष्ट्रीय मंच पर योग की पहचान मिली, बल्कि इसने समूचे विश्व को एकता के सूत्र में बाँधने का काम किया है। ये विचार हरियाणा केन्द्रीय विश्वविद्यालय महेंद्रगढ़ में आयोजित तीथे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर कुलपति प्रो. आरसी कुहाड़ के मोबाइल संदेश के माध्यम से कार्यक्रम में शामिल प्रतिभागियों तक प्रेषित किए गए। विश्वविद्यालय में छात्र, शिक्षक, कर्मचारी व उनके परिवारजनों सहित स्थानीय ग्रामीणों ने योगा यात्रा व विभिन्न गतिविधियों में हिस्सा लिया।