आशा पारस फॉर पीस एण्ड हारमनी फाउण्डेशन, वेद फाउण्डेशन एवं हिमालयन योग ट्रस्ट के संयुक्त तत्वावधान में ऑनलाईन **9 दिवसीय शास्त्रीय प्राणायाम एवं ध्यान प्रशिक्षण**
दिनांक 26.09.2022 से 04.10.2022 तक

आशा पारस फॉर पीस एण्ड हारमनी फाउण्डेशन, वेद फाउण्डेशन एवं हिमालयन योग ट्रस्ट के संयुक्त तत्वावधान में ऑनलाईन माध्यम से **9 दिवसीय शास्त्रीय प्राणायाम एवं ध्यान प्रशिक्षण** का कार्यक्रम आयोजित किया गया।

कार्यक्रम के उद्घाटन सत्र में आर्शीवचन हेतु डॉ. मारकण्डेय राय, अध्यक्ष वेद फाउण्डेशन एवं प्रो. आशा शुक्ला, पूर्व कुलपति, ब्राउस सदस्य, राष्ट्रीय अनुसंधान टोली, भारतीय शिक्षण मण्डल की उपस्थिति में कार्यक्रम का सुभारम्भ हुआ। कार्यक्रम का संचालन लव चावड़ीकर, प्रबंधक आशा पारस फॉर पीस एण्ड हारमनी फाउण्डेशन द्वारा किया गया। प्रशिक्षण योगाचार्य डॉ. अजय दुबे, अंतराष्ट्रीय योग गुरू एवं हिमालयन योग आचार्य द्वारा प्रदान किया गया।

कार्यक्रम में अलग अलग प्रदेशों के प्रतिभागियों द्वारा प्रतिभागिता की गई जिसमें मध्यप्रदेश सहित उत्तरप्रदेश, महाराष्ट्र, गुजरात, नई दिल्ली, कर्नाटक, असम, हरियाणा एवं उत्तराखण्ड के प्रतिभागियों द्वारा भाग लिया। साथ ही कार्यक्रम में भारत के अलावा दो देशों के प्रतिभागियों ने भी प्रतिभागिता की।

कार्यक्रम का सुभारम्भ योगाचार्य डॉ. अजय दुबे द्वारा मंत्रोचारण कर किया गया। कार्यक्रम में डॉ. माकण्डेय राय द्वारा आर्शीवचन एवं मार्गदर्शन प्रदान करते हुये तीनों संस्थाओं एवं संस्था के प्रतिनिधियों एवं उपस्थित प्रतिभागियों का अभिनन्दन करते हुये कहा कि आज के जीवन में हमें स्वस्थ्य रहना बहुत ही जरूरी होता है। हमें योग, प्राणायाम एवं ध्यान अवश्य करना चाहिये जिससे हम निरोगी जीवन जी सकें।

प्रो. आशा शुक्ला द्वारा प्रस्तावना बक्तव्य प्रदान करते हुये कहा कि आज इस कार्यक्रम का शुभारम्भ हो रहा है मन बहुत प्रशन्न है क्योंकि योग, प्राणायाम से मनुष्य के शरीर को स्वस्थ्य लाभ प्राप्त होता है और आज हम सभी इसका हिस्सा बने हैं।

प्रशिक्षक के रूप डॉ. अजय दुबे द्वारा सितम्बर 26 से अक्टूबर 4, 2022 तक प्रतिभागियों को शास्त्रीय प्राणायाम एवं ध्यान के अंतर्गत आने वाले योगाभ्यास कराये गये और विस्तार से जानकारी प्रदान की गई ।

इस नौ दिवसीय प्राणायाम एवं ध्यान प्रशिक्षण में प्रत्येक दिवस क्रमशः विशिष्ट व्यक्तित्वों द्वारा योग एवं प्राणायाम पर अनुभव एवं मार्गदर्शन प्रदान किया गया –प्राणयोग ट्रस्ट, अशोक त्रिपाठी, डॉ. विनोद भार्गव, **डॉ. उपेन्द्र भार्गव, डॉ. लता आर.एस**. एवं डॉ. अर्पित कुमार दुबे द्वारा अलग अलग दिवसों में योगाभ्यास कराया गया।

डॉ. अजय दुबे द्वारा प्रशिक्षण के दौरान नियमित इन अभ्यासों को प्रतिभागियों को कराया गया जो इस प्रकार हैं – कपालभाती प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, नाड़ीशोधन प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम एवं सूर्यभेदी प्राणायाम

प्रशिक्षण के अंतिम दिवस 04.10.2022 को प्रशिक्षण का समापन किया गया जिसमें लव चावड़ीकर द्वारा कार्यक्रम के मार्गदर्शक, अतिथियों, प्रशिक्षकों एवं समस्त प्रतिभागियों का आभार प्रकट किया।