

देहरादून में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियां जोरों पर



बजे से 7:45 बजे तक योग साधकों द्वारा सामान्य योग प्रोटोकॉल का अभ्यास किया गया. 45 मिनट तक चले योगाभ्यास में सैंकड़ों साधकों ने ग्रीवाचालन, स्कन्ध संचालन, कटि चालन, घुटना संचालन,

अलावा मकरासन, भुजंगासन, शलभासन, सेतुबंधासन, उत्तानपाद आसन, अर्धहलासन, पवनमुक्तासन, शवासन, कपालभाति, अनुलोम-विलोम, शीतली प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम व ध्यान का अभ्यास किया. रिहर्सल में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की सभी तैयारियों को परखा गया. इस अवसर पर आयुक्त गढ़वाल दिलीप जावलकर, जिलाधिकारी देहरादून एस.ए.मुरुगेशन व पुलिस प्रशासन के अन्य आला अधिकारी उपस्थित थे.



देहरादून। फोकस न्यूज। उत्तराखंड की राजधानी देहरादून के वन अनुसंधान संस्थान (एफआरआई) के परिसर में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियां जोरों से चल रही हैं. यहां प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 21 जून को योग कार्यक्रम में हिस्सा लेंगे. इसको लेकर मंगलवार को एफआरआई में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित होने वाले कार्यक्रम की रिहर्सल की गई. इसमें बड़ी संख्या में लोगों ने हिस्सा लिया. योग दिवस पर प्रस्तावित कार्यक्रम के अनुसार ही मंगलवार सुबह 7

ताड़ासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्धचक्रासन, त्रिकोणासन, भद्रासन, वज्रासन, अर्ध उष्ट्रासन, उष्ट्रासन, शशकासन, उत्तानमंडूकासन, वक्रासन का अभ्यास किया गया. इसके