



JAYPEE UNIVERSITY OF INFORMATION TECHNOLOGY
WAKNAGHAT, P.O. – WAKNAGHAT,
TEHSIL – KANDAGHAT, DISTRICT – SOLAN (H.P.)
PIN – 173234 (INDIA) Phone Number- +91-1792-257999
(Established by H.P. State Legislature vide Act No. 14 of 2002)



**IGNITED MINDS
INSPIRED SOULS**

तनाव मुक्त जीवन योग
दिनांक 15 जुलाई से 24 जुलाई
समयप्रातः 6:30 से 7:30

योग एक प्राचीन भारतीय अभ्यास है जो मन, शरीर और आत्मा को जोड़ता है।

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"

यह संस्कृत वाक्यांश है जिसका अर्थ है

"योगमनकीवृत्तियोंका निरोध है"। इसका मतलब है कि योग का अभ्यास मन की चंचलता को शांत करने और स्थिरता प्राप्त करने की दिशा में एक प्रक्रिया है।

यह वाक्यांश योग सूत्र में पतंजलि द्वारा दिया गया है। "चित्त" का अर्थ है मन, "वृत्ति" का अर्थ है मानसिक गतिविधियाँ उतार-चढ़ाव, और "निरोध" का अर्थ है निरोध या नियंत्रण।

योगासत्र में प्रथम वर्ष के छात्रों को जीवन में योग के महत्व को बताते हुए अनियमित रूप से योगा करते हुए,

और योग एक मानव चेतना की साइंस है यह बुद्धि की सकारात्मकता व बौद्धिक विकास,

ज्ञान,

वमनुष्य के शिलगुणों को बढ़ाता है

<https://www.instagram.com/reel/DMW5OR8trMI/?igsh=MWk1cGM5Ym5yNnp4Yg==>



JAYPEE UNIVERSITY OF INFORMATION TECHNOLOGY
WAKNAGHAT, P.O. – WAKNAGHAT,
TEHSIL – KANDAGHAT, DISTRICT – SOLAN (H.P.)
PIN – 173234 (INDIA) Phone Number- +91-1792-257999
(Established by H.P. State Legislature vide Act No. 14 of 2002)



**IGNITED MINDS
INSPIRED SOULS**

