

# ಎನ್‌ಐಟಿಕೆ ಬೀಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರ

ಸುರತ್ಕಲ್: ಸುರತ್ಕಲ್ ಎನ್‌ಐಟಿಕೆಯ ಯೋಗ ಕ್ಲಬ್, ಎನ್‌ಐಟಿಕೆ ಬೀಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾನುವಾರ ಕಡಲಿನ ಪ್ರಶಾಂತತೆ 'ಕೋಸ್ಟಲ್ ಕಾಮಿಂಗ್' ಎಂಬ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರ ಜರುಗಿತು.

200ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಎನ್‌ಐಟಿಕೆ ಸುರತ್ಕಲ್‌ನ ಸಿವಿಲ್ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಂಟಿಕೆ ಓದುತ್ತಿರುವ ಹರಯೋಗ ತರಬೇತುದಾರ ವೆನಿಲ್ಲಾ ಮಣಿಕಂದನ್ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದರು.

ನಿರ್ದೇಶಕ ಪ್ರೊ.ಪ್ರಸಾದ್ ಕೃಷ್ಣ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಭಿನ್ನತೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಇಂದು ಜಗತ್ತು ಯೋಗದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಧಾನಿ ಮೋದಿ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಯೋಗದ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ

ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಯೋಗವು ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಯೋಗವು ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮತೆ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಮಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದರು.

ಡೀನ್‌ಗಳಾದ ಪ್ರೊ.ನರೇಂದ್ರನಾಥ್, ಪ್ರೊ.ಜಿ.ಸಿ.ಮೋಹನ್ ಕುಮಾರ್, ಡಾ.ವಿ.ಮುರುಗನ್ ಮೊದಲಾದವರಿದ್ದರು.



ಎನ್‌ಐಟಿಕೆ ಬೀಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾನುವಾರ ಕಡಲಿನ ಪ್ರಶಾಂತತೆ 'ಕೋಸ್ಟಲ್ ಕಾಮಿಂಗ್' ಎಂಬ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರ ಜರುಗಿತು.