

## ધ્યાન – યોગ પ્રોગ્રામ

તા. ૨૦-૧૧-૨૦૧૮ ના રોજ ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીના ગૌતમ હોલમાં Samarpan Meditation & Yoga Centre યોગા સેન્ટર અને એક્ષટેશન એક્ટીવીટી દ્વારા ધ્યાન વિશે જાગૃતિ જાળવી આવે એ વિશે કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવેલ. વર્તમાનમાં તનાવ, હરિફાઈમાં માણસ કેવી રીતે માનસિક શાંતિ જાળવી શકે સાથે માણસ પોતાના શરીર વિશેની સંભાળ રાખવા સભાન બને સાથે ભીતરની ઊર્જા વધારવાં, આધ્યાત્મિક જીવન કેમ જીવવું એ વિશે યોગા સેન્ટરના ડૉ. ખ્યાતિબહેને સુંદર માર્ગદર્શન આપેલ. યુનિવર્સિટીના કર્મચારીઓને ધ્યાન પણ આજના સમયમાં માણસને ખરેખર હતાશા અને નિરાશામાંથી બેઠા કરવાનું અને મનને આનંદિત રાખવાનો મારગ ચીંધતી આવી પ્રવૃત્તિઓ યુનિવર્સિટીમાં કરવામાં આવે તે ધ્યાનાર્હ છે.

