जनपद हमीरपुर

दिनांक 21.06.2026

12वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पुलिस परेड ग्राउंड हमीरपुर में योग कार्यक्रम सम्पन्न।

आज दिनांक 21.06.2026 को 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर श्रीमान पुलिस अधीक्षक जनपद हमीरपुर के नेतृत्व में पुलिस परेड ग्राउंड, हमीरपुर में योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम में योग प्रशिक्षक (पंकज कुमार तिवारी) द्वारा विभिन्न योगासनों एवं प्राणायाम का अभ्यास कराया गया तथा उन्हें करने की सही विधि, आवश्यक सावधानियों एवं स्वास्थ्य लाभों के संबंध में विस्तृत जानकारी प्रदान की गई। साथ ही उपस्थित सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को नियमित योग अपनाकर स्वस्थ एवं संतुलित जीवन शैली विकसित करने हेतु प्रेरित किया गया।

इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक महोदय ने कहा कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उद्देश्य योग के प्रति जन-जागरूकता बढ़ाना तथा इसके शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभों से लोगों को अवगत कराना है। योग केवल एक व्यायाम नहीं, बल्कि एक समग्र जीवन पद्धति है, जो व्यक्ति को स्वस्थ, प्रसन्न एवं संतुलित जीवन जीने की प्रेरणा देती है। नियमित योगाभ्यास से शारीरिक क्षमता, मानसिक एकाग्रता एवं सकारात्मक सोच का विकास होता है।

कार्यक्रम में प्रतिसार निरीक्षक, रिजर्व पुलिस लाइन जनपद हमीरपुर सहित अन्य अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

12 वां अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस
हर घर योग
दिनांक : 21 जून 2026
हर घर योग