इरेडा ने 7वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया

नई दिल्ली, 21 जून 2021

भारतीय अक्षय ऊर्जा विकास संस्था लिमिटेड (इरेडा) ने आज 7वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया। कंपनी के कर्मचारियों ने एक प्रोफेशनल योगाचार्य के मार्गदर्शन में योगासन किए। आसन और श्वास अभ्यास के दो मॉड्यूल में योग सत्र आयोजित किया गया था जोकि कार्यस्थलों के लिए अनुकूलित थे । शाखा कार्यालयों और अन्य स्थानों पर तैनात कर्मियों ने सामाजिक और शारीरिक दूरी के मानदंडों के कोविड प्रोटोकॉल को पालन करते हुए वर्चुअल प्लेटफॉर्म के माध्यम से इस कार्यक्रम में भाग लिया ।

इस कार्यक्रम में भाग लेते हुए, सीएमडी, इरेडा श्री प्रदीप कुमार दास ने सभी इरेडा कर्मियों से योग और ध्यान को अपने जीवन में शामिल करने का आह्वान किया ताकि कार्यस्थल पर सकारात्मक वातावरण बनाया जा सके। उन्होंने जोर दिया कि योग और ध्यान का अभ्यास दैनिक आधार पर होना चाहिए। श्री दास ने कहा कि योग और ध्यान अध्यात्म पर आधारित हैं और इससे मन और तन दोनों को ही लाभ होता है। उन्होंने पिछले चार दशकों के योग और ध्यान के अपने साक्षात अनुभवों को साझा किया। श्री दास ने रेखांकित किया कि योग और ध्यान के नियमित अभ्यास से हर कोई इंसान अधिक संतुष्ट और खुशहाल हो सकता है।

श्री शुभ चिंता किशोर, एक प्रसिद्ध चार्टर्ड एकाउंटेंट और 56 वर्षों से अधिक एक योग अभ्यासी ने अपने दैनिक जीवन में योग और ध्यान को कैसे शामिल किया जाए, इसके संबंध में इरेडा कर्मियों को संबोधित किया। अपने संवादात्मक सत्र में, श्री किशोर ने ध्यान के 'सहज मार्ग' (प्राकृतिक और सरल मार्ग) की तकनीक सिखाई, जिसके बारे में उन्होंने कहा कि भाग-दौड़ की दुनिया में शांति और आंतरिक शांति पाने में मदद की।

इससे पहले आज सुबह, इरेडा के कर्मियों ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2021- 'घर पर और परिवार के साथ योग' की थीम का अनुपालन करते हुए अपने परिवार के सदस्यों के साथ घर पर योग किया ।