

आईआईएम में फिट इंडिया कार्यक्रम

रांची। आईआईएम रांची में फिट इंडिया अभियान की थीम फिटनेस का डोज आधा घंटा हर रोज पर मंगलवार को कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

फिट इंडिया अभियान के तहत वॉकथॉन, दौड़, योग सत्र, ट्रेडमिल, मिनी जिम पर अभ्यास का आयोजन किया गया।

आईआईएम के निदेशक प्रो शैलेंद्र सिंह ने संकाय, छात्रों और कर्मचारियों के साथ स्वस्थ जीवन शैली से जुड़े विभिन्न पहलुओं पर चर्चा की।

कहा कि हमने जीवन में जो कुछ भी हासिल किया है, उसके लिए आभार व्यक्त करें और दूसरों की मदद करके कृतज्ञ महसूस करें। प्रो जी नरेश ने योग अभ्यास के तीन मुख्य भागों के बारे में बात की। उन्होंने पतंजलि के योग सूत्र के बारे में भी बताया। (प्रसं)