



योग चिकित्सा क्लिनिक



योग विज्ञान विभाग को यह घोषणा करते हुए खुशी हो रही है कि विश्वविद्यालय में एक योग चिकित्सा क्लिनिक की शुरुआत की जा रही है। यह क्लिनिक योग आधारित उपचारों और परामर्शों के माध्यम से स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए समर्पित है।

प्रदान की जाने वाली सेवाएँ:

1. योग विशेषज्ञों और डॉक्टरों से परामर्श
2. योग चिकित्सा सत्र (आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि)
3. स्वास्थ्य कोचिंग
4. आध्यात्मिक परामर्श
5. जीवनशैली परामर्श

कौन इस सुविधा का लाभ उठा सकता है?

1. शारीरिक और मानसिक रोग से पीड़ित लोग
2. मधुमेह, उच्च रक्तचाप आदि जैसे किसी भी गैर संचारी रोग से पीड़ित
3. स्वस्थ लोगों को अपना स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए इस क्लिनिक की सेवाओं का लाभ उठा सकते हैं।

क्लिनिक समय:

हर बृहस्पतिवार और शुक्रवार, दोपहर 2:00 बजे से 3:00 बजे तक

ध्यान और योग का समय : प्रतिदिन प्रातः 6:30 से 8 बजे तक

पंजीकरण- निःशुल्क

पंजीकरण स्थान: योग शिक्षा विभाग (महर्षि पतंजलि भवन, स्वर्ण जयंती सभागार के पीछे, नेपाल पैलेस) डॉ. हरिसिंह गौर विश्वविद्यालय सागर (म.प्र.) 470003

ध्यान एवं योग अभ्यास के लिए स्थान - अब्दुल गनी स्टेडियम - योग एवं ध्यान केंद्र

बेहतर स्वास्थ्य और आंतरिक शांति की ओर पहला कदम बढ़ाने के लिए इस क्लिनिक का अवश्य दौरा करें!

नोट: अधिक जानकारी के लिए कृपया विभागीय कार्यालय से संपर्क करें।