

Trust Reg. No. : E6979
PAN NP. : AAATP-2070M

प्रेक्षाध्यान ऐकेडमी

प्रेक्षाध्यान एवं जीवन विज्ञान प्रशिक्षण केन्द्र
प्रेक्षा विश्व भारती परिसर

कोबा-गांधीनगर हाइवे, कोबा पाटिया - 382009

जिला : गांधीनगर (गुजरात) फोन : 079-23276271

फेक्स : 079-23276606 ई-मेल prekshadhyanaacademy@gmail.com

दिनांक 30 / 11 / 2015

“ दो दिवसीय आवासीय प्रेक्षाध्यान शिविर का आयोजन ”

प्रेक्षा विश्व भारती कोबा-गांधीनगर एवं जैन विश्व भारती संस्थान लाडनूं के संयुक्त तत्वावधान में दो दिवसीय आवासीय प्रेक्षाध्यान एवं योग शिविर का आयोजन दिनांक 28-29 नवम्बर, 2015 को हुआ। जैन विश्व भारती के असिस्टेंट प्रोफेसर डा. अशोक भास्कर ने कहा कि आन्तरिक क्षमताओं के विकास एवं स्वस्थ जीवन शैली के लिये ध्यान एवं योग का अभ्यास आवश्यक है। डा. भास्कर ने शिविर में कायोत्सर्ग, लेश्याध्यान, चेतन केन्द्र प्रेक्षा, आसन, प्राणायाम की प्रायोगिक कक्षाओं के साथ मुद्रा विज्ञान एवं स्वर विज्ञान की महत्वपूर्ण जानकारीयां दी। शिविरार्थियों को प्रेक्षाध्यान के प्रयोग खासतौर से अच्छे लगे और उन्होंने कहा कि लेश्याध्यान जैसे प्रयोग प्रतिदिन करके हम अपने जीवन को सुख मय बना सकते हैं। दो दिवसीय शिविर में ध्यान एवं योग की कक्षाये सुबह 6 बजे से रात्री 8.30 बजे तक रही।

