



Date: 21.06.2026

## Uttaranchal Medical College of Ayurveda & Research celebrates International Yoga Day

Garhwal Post Bureau

**DEHRADUN, 21 Jun:** Uttaranchal Medical College of Ayurveda and Research, Premnagar, celebrated the 12th International Yoga Day with great enthusiasm today at the Yoga Hall of Uttaranchal Hospital and Diagnostic Centre. The celebration was organised in accordance with this year's theme, 'Yoga for Healthy Aging', emphasising the importance of yoga in promoting physical, mental, and emotional well-being throughout life.



The programme commenced with a warm welcome address delivered by Dr Amit Bhatt, Director, UMCAR, who highlighted the significance of yoga as an integral part of a healthy lifestyle and its role in ensuring grateful and healthy ageing.

A comprehensive yoga session was conducted under the expert guidance of Rohan Rawat, Yoga instructor. NCC cadets, faculty and staff members of Uttaranchal University actively participated in various yogic practices, including asanas, pranayama and meditation

techniques, aimed at enhancing overall health and well-being.

The faculty and staff members, including Dr Urvi Dixit, Dr Sunita Fonia, Dr Shweta Verma, Dr Jyoti Negi, Dr Rupali Purohit, Dr Komal, Dr Kanchan, Dr Sahvinder Kaur, Dr Komal Dhiman, Dr Deepak, Dr Meena Joshi, Chandra Mohan, Madhav, Priyansh, and Ganesh participated in the event.

The entire event was conducted under the guidance of Dr Amit Bhatt, Director, UMCAR, and Dr Vibhooti Chandrakar, Principal, UMCAR.

## योग से स्वस्थ जीवन का दिया संदेश

देहरादून : उत्तरांचल मेडिकल कॉलेज ऑफ आयुर्वेद एंड रिसर्च, प्रेमनगर की ओर से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस उत्साह के साथ मनाया गया। उत्तरांचल हॉस्पिटल एंड डायग्नोस्टिक सेंटर के योग हॉल में आयोजित कार्यक्रम की थीम “स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग” रही। इसमें योग साधकों ने योगासन करने के साथ ही जीवनभर शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को बनाए रखने में योग की भूमिका पर जोर दिया।

कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए कॉलेज के निदेशक डॉ. अमित भट्ट ने कहा कि योग स्वस्थ जीवनशैली का अभिन्न हिस्सा है और बढ़ती उम्र में बेहतर स्वास्थ्य और जीवन के लिए जरूरी है।

योग प्रशिक्षक रोहित रावत के मार्गदर्शन में आयोजित विशेष सत्र में उत्तरांचल विश्वविद्यालय के एनसीसी कैडेट्स, संकाय सदस्यों और कर्मचारियों ने विभिन्न योगासन किए।

इस मौके पर उत्तरांचल मेडिकल कॉलेज ऑफ आयुर्वेद एंड रिसर्च के निदेशक डॉ. अमित भट्ट, प्राचार्य डॉ. विभूति चंद्रप्रकाश, डॉ. उर्वी देवे, डॉ. सुनीता फौनिया, डॉ. श्वेता वर्मा, डॉ. ज्योति नेगी, डॉ. रूपाली पुरोहित, डॉ. कोमल, डॉ. केतन, डॉ. सतवीर कौर, डॉ. कोमल धीमान, डॉ. दीपक, डॉ. मीना, डॉ. मीना जोशी, चंद्र मोहन, माधव और प्रियंश मौजूद रहे। (जासं)



उत्तरांचल मेडिकल कॉलेज ऑफ आयुर्वेद एंड रिसर्च, प्रेमनगर की ओर से आयोजित सत्र में योगाभ्यास करते संकाय सदस्य।