



भारत सरकार - रेल मंत्रालय
अनुसंधान अभिकल्प और मानक संगठन
लखनऊ - 226 011
EPBX (0522) 2451200
Fax (0522) 2458500

Government of India-Ministry of Railways
Research Designs & Standards Organisation
Lucknow - 226 011
DID (0522) 2450115
DID (0522) 2465310



प्रेस विज्ञप्ति

आरडीएसओ में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की तैयारी के तहत विशेष योग कार्यशाला का आयोजन

आरडीएसओ द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (21 जून) के उपलक्ष्य में आयोजित की जा रही गतिविधियों की श्रृंखला में 13 जून, 2025 को एक विशेष योग कार्यशाला का भव्य आयोजन किया गया। यह कार्यशाला कार्मिक निदेशालय द्वारा संस्थान के ऑडिटोरियम में विशेष रूप से आउटसोर्स एवं लेवल-वन कर्मचारियों के लिए आयोजित की गई थी, ताकि उन्हें भी योग की महत्ता से परिचित कराया जा सके।

कार्यशाला का संचालन प्रसिद्ध योग विशेषज्ञ स्मृति वंदना अर्णवाल, राज्य समन्वयक, पतंजलि योग समिति, उत्तर प्रदेश द्वारा किया गया। उन्होंने प्रतिभागियों को योग के मूल सिद्धांतों, प्राणायाम, ध्यान, एवं सरल योगासनों का अभ्यास करवाया। उन्होंने अपने उद्बोधन में बताया कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि यह एक समग्र जीवनशैली है, जो मानसिक, शारीरिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य को संतुलित करता है।

कार्यक्रम में बड़ी संख्या में कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और नियमित योग को अपने जीवन का हिस्सा बनाने का संकल्प लिया। आरडीएसओ प्रशासन ने इस पहल की भूरी-भूरी सराहना की तथा यह आश्वासन दिया कि भविष्य में भी इस प्रकार की स्वास्थ्य-संबंधी कार्यशालाएं सभी श्रेणी के कर्मचारियों को ध्यान में रखते हुए आयोजित की जाती रहेंगी।

सं. पीआर/पब्लिसिटी/25/68

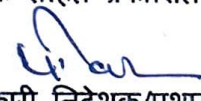
दिनांक: 13.06.2025

कृपया उपरोक्त समाचार को अपने प्रतिष्ठित समाचार पत्र में फोटोग्राफ सहित प्रकाशित करने की व्यवस्था करें

सेवा मे,

संपादक.....

कृते कार्यकारी निदेशक/प्रशासन

 13/06/2025



भारत सरकार - रेल मंत्रालय
अनुसंधान अभिकल्प और मानक संगठन
लखनऊ - 226 011
EPBX (0522) 2451200
Fax (0522) 2458500

GOVERNMENT OF INDIA-MINISTRY OF RAILWAYS
Research Designs & Standards Organisation
Lucknow - 226 011
DID (0522) 2450115
DID (0522) 2465310



PRESS RELEASE

RDSO organized Special Yoga Workshop as Part of International Yoga Day Preparations

As part of the series of events being organized by RDSO to commemorate International Yoga Day (June 21), a special yoga workshop was held on 13th June, 2025 with great enthusiasm. The workshop was organized by the Personnel Directorate at new auditorium, specifically for outsourced and Level-1 employees, to familiarize them with the importance of yoga.

The workshop was conducted by renowned yoga expert Smriti Vandana Arnaval, State Coordinator, Patanjali Yoga Samiti, Uttar Pradesh. She guided the participants through the fundamental principles of yoga, including pranayama, meditation, and simple yoga postures. In her address, she emphasized that yoga is not just a physical exercise, but a holistic lifestyle that balances mental, physical, and spiritual well-being.

A large number of employees participated in the program with great enthusiasm and took a pledge to make regular yoga practice a part of their lives. The RDSO administration highly appreciated this initiative and assured that such health-oriented workshops will continue to be organized in the future, covering employees of all categories.

No. PR/Publicity/25/68

Dt. 13.06.2025

Kindly arrange to publish the above news item along with photograph in your esteemed daily newspaper.


for Executive Director/Admin

To,
The Editor
