



# ધી સઘર્ન ગુજરાત યેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી

(આઈ. એસ. ઓ. ૯૦૦૧:૨૦૧૫ પ્રમાણિત સંસ્થા),

"સમૃદ્ધિ", છટ્ટો માળ, એસ.આઈ.ઈ.સી.સી. કેમ્પસ, ખજોદ ચાર રસ્તા પાસે, સરસાણા, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૭

ફોન નં. ૨૨૯૧૧૧૧

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : [info@sgcci.in](mailto:info@sgcci.in)

Website : [www.sgcci.in](http://www.sgcci.in)

રેક નં.

તા:૧૦/૦૬/૨૦૨૪

તંત્રીશ્રી, \_\_\_\_\_ સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

(ડ. સેક્રેટરી)

યેમ્બર ઓફ કોમર્સ અને સુરત યોગા ટીચર્સ એસોસિએશન દ્વારા સરસાણા સ્થિત પ્લેટીનમ હોલમાં ત્રિગુણ થીમ આધારિત 'સુરત યોગા ફેસ્ટ-૨૦૨૪' યોજાયો

યોગા ફેસ્ટમાં 'Explore The future trends and adaptation of Yoga among different generations' વિશે પેનલ ડિસ્કશન યોજાયું

સુરત: ધી સઘર્ન ગુજરાત યેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રીની આઈ એન્ડ કલ્ચર કમિટી અને સુરત યોગા ટીચર્સ એસોસિએશન દ્વારા રવિવાર, ૯ જૂન, ૨૦૨૪ના રોજ પ્લેટીનમ હોલ, સરસાણા, સુરત ખાતે 'સુરત યોગા ફેસ્ટ-૨૦૨૪' યોજાયો હતો. જે મુખ્યત્વે ત્રિગુણ સત્વ, રજસ અને તમસ પર આધારિત હતો. સુરત ITAT (ઈન્કમ ટેક્સ એપેલેટ ટ્રિબ્યુનલ) ના ન્યાયિક સભ્ય માનનીય શ્રી પવન સિંહજી અને ડેપ્યુટી પોલીસ કમિશનર શ્રી રાજેશ પરમાર સહિત મહેમાનોની હાજરીમાં યોજાયો હતો.

યેમ્બર ઓફ કોમર્સના પ્રમુખ શ્રી રમેશ વઘાસિયાએ જણાવ્યું હતું કે, 'સમયની સાથે માનવીના જીવનમાં અનેક બદલાવો આવ્યા છે. પહેલા કરતાં હાલના જીવનમાં ક્યાંક ને ક્યાંક માનવીનો શારિરીક વ્યાયામ ઓછો થયો અને જીવન ચિંતાથી ભરપૂર બન્યું છે. ત્યારે યોગ અને મેડિટેશન થકી મનને શાંત અને એકાગ્ર બનાવી શકાય છે. સાથે જ અનેક બીમારીઓથી રક્ષણ મેળવવામાં પણ યોગ મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. યોગ વ્યક્તિને સમગ્ર દિવસ દરમિયાન ઊર્જાવાન રાખે છે અને શરીરને લચીલાપણું આપે છે. તેમજ સૌથી મહત્વનું કે, યોગ વ્યક્તિના તણાવમાં ઘટાડો કરે છે.'

તેમણે વધુમાં જણાવ્યું હતું કે, 'ભારતીય યોગના જાણકારો પ્રમાણે યોગની શરૂઆત અંદાજે પાંચ હજાર વર્ષ કે તે પહેલાથી જ થઈ હતી. યોગના ઇતિહાસની વાતોનો ઉલ્લેખ વેદ તેમજ પુરાણોમાંથી મળી આવે છે. પ્રથમ વાર ઈ.સ. ૨૦૦ પૂર્વે મહર્ષિ પતંજલીએ વેદમાં રહેલ યોગ વિદ્યાને વ્યવસ્થિત સ્વરૂપમાં વર્ગીકરણ કરી હતી. વેદને વિશ્વનું સૌથી પહેલું પુસ્તક માનવામાં આવે છે. આવા અદભૂત ઇતિહાસ ધરાવતાં અને જીવન જીવવાની કલા શીખવતા યોગને રોજીંદા જીવનમાં ઉતારવાની અપીલ તેમણે કરી હતી.'

યોગા ફેસ્ટમાં કોચ શ્રી રિતેશ પટેલે માઇન્ડફૂલ યોગ સેશન લઈને દરેક યોગા પ્રેમીઓના દિલ જીતી લીધા હતા. ઈન્દોરના પરમયોગા તજ ડો. ઓમાનંદ ગુરુજીએ યોગા થકી સેલ્ફ ટ્રાન્સફોર્મેશન મેડિટેશન કરાવ્યું હતું. જેથી શરીરમાં રહેલી નકારાત્મક ઉર્જાઓને દૂર કરી શકાય છે.

અમદાવાદ સ્થિત ફિટ ભારત મિશનના સુશ્રી શિવાંગી દેસાઈએ આપણે ધારીએ તો શું ન કરી શકીએ? અને યોગિક પ્રિન્સિપલ્સ થકી લાઈફસ્ટાઈલ મેનેજમેન્ટ કેવી રીતે કરી શકીએ? તે અંગે વિસ્તૃત માહિતી આપી હતી. ડો. એન. ગણેશ રાવે સુંદર અને સરળ ભાષામાં પ્રાણાયામ વિશે વિસ્તૃત જાણકારી આપી હતી. જ્યારે સુશ્રી સ્નિગ્ધા ભારદ્વાજ દ્વારા જે મુદ્રાનું અદભૂત જ્ઞાન મળ્યું છે તે યોગ પ્રેમીઓ સરળતાથી ભૂલી શકશે નહીં.

યોગા ફેસ્ટમાં 'Explore The future trends and adaptation of Yoga among different generations' વિશે પેનલ ડિસ્કશન યોજાયું હતું. વેલનેસ એક્ઝિબીશનમાં જીવનમાં ઉપયોગી નિવડે એવી વસ્તુઓ અને કલા-કાફટનું વેચાણ કરતા સ્ટોલ રાખવામાં આવ્યા હતા.

યોગા ફેસ્ટમાં ચેમ્બરની આર્ટ એન્ડ કલ્ચર કમિટીના ચેરપર્સન સુશ્રી સ્વાતિબેન શેઠવાલા, કમિટીના કો-ચેરપર્સન સુશ્રી કૃતિકા શાહ અને કમિટીના સભ્યો તેમજ સુરત યોગા ટીચર્સ એસોસિએશનના પ્રમુખ સુશ્રી પ્રિયંકા પટેલ, ઉપપ્રમુખ સુશ્રી પૂર્વી ચેવલી, સેક્રેટરી શ્રી અનીશ રંગરેજ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. ચેમ્બર ઓફ કોમર્સના સભ્યોએ મોટી સંખ્યામાં યોગા ફેસ્ટમાં ભાગ લીધો હતો.