



**भा.वा.अ.शि.प. - वर्षा वन अनुसंधान संस्थान**  
**ICFRE - RAIN FOREST RESEARCH INSTITUTE**  
**भारतीय वानिकी अनुसंधान एवं शिक्षा परिषद**  
**INDIAN COUNCIL OF FORESTRY RESEARCH & EDUCATION**



**भा.वा.अ.शि.प.-व.व.अ.सं. जोरहाट ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2026 मनाया**

भा.वा.अ.शि.प.-वर्षा वन अनुसंधान संस्थान, जोरहाट (असम) ने 21 जून, 2026 को अपने कर्मचारियों के उत्साहपूर्ण और सक्रिय सहयोग से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2026 मनाया। शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक खुशहाली और संतुलित जीवनशैली बनाए रखने में योग के महत्व को बढ़ावा देने हेतु संस्थान परिसर में यह कार्यक्रम आयोजित किया गया था। इस वर्ष योग दिवस की थीम स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग है। शुरुआत में, डॉ. नितिन कुलकर्णी, निदेशक, भा.वा.अ.शि.प.-व.व.अ.सं. ने सभी प्रतिभागियों का स्वागत किया और दुनिया को भारत की प्राचीन परंपरा से मिले अनमोल उपहार के रूप में योग के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने कर्मचारियों को स्वस्थ और अधिक उत्पादक जीवन जीने हेतु योग को दैनिक अभ्यास के रूप में अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया।

योग सत्र श्री प्रोतुल हजारीका के विशेषज्ञ मार्गदर्शन में आयोजित किया गया, जिन्होंने विभिन्न योगासनों, श्वास-प्रश्वास के व्यायामों और आराम देने वाली तकनीकों का प्रदर्शन किया। प्रतिभागियों ने सक्रिय रूप से व्यायाम किए और लचीलेपन, एकाग्रता और समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में उनके लाभों के बारे में जानकारी हासिल किया। यह आयोजन संस्थान की स्वस्थ कार्य-संस्कृति को बढ़ावा देने और अपने कर्मचारियों के समग्र स्वास्थ्य और खुशहाली को प्रोत्साहित करने की प्रतिबद्धता को दर्शाता है। इस कार्यक्रम का आयोजन संस्थान के जीसीआर और विस्तार प्रभाग के प्रमुख श्री आर. के. कलिता द्वारा किया गया था।

**ICFRE-RFRI Jorhat Celebrates International Day of Yoga  
2026**

ICFRE-Rain Forest Research Institute, Jorhat (Assam) celebrated the International Day of Yoga-2026 with great enthusiasm and active participation of its employees on 21 June, 2026. The programme was organized in the Institute premises to promote the importance of yoga in maintaining physical health, mental well-being, and a balanced lifestyle. This year's theme of Yoga Day is 'Yoga for Healthy Ageing'. At the outset, Dr. Nitin Kulkarni, Director, ICFRE-RFRI, welcomed all participants and highlighted the significance of yoga as an invaluable gift of India's ancient tradition to the world. He encouraged employees to adopt yoga as a daily practice for a healthier and more productive life.

The Yoga session was conducted under the expert guidance of Shri Protul Hazarika, who demonstrated various yoga postures, breathing exercises, and relaxation techniques. Participants actively performed the exercises and learned about their benefits in improving flexibility, concentration, and overall wellness. The celebration reflected the Institute's commitment towards fostering a healthy work environment and promoting holistic well-being among its employees. The event was planned and executed by Shri R. K. Kalita, GCR and Head, Extension of the Institute.



## Photo Gallery: Highlights of the event:-



