

अन्तराष्ट्रीय योग दिवस (INTERNAL YOGA DAY)



राष्ट्रीय सेवा योजना ईकाई द्वारा आयोजित

- विषय : अन्तराष्ट्रीय योग दिवस
- दिनांक : 21.06.2020
- समय : प्रातः 08:30 बजे से 09:30 बजे तक
- योग प्रशिक्षक : कु. नम्रता गायकवाड़ (M.Sc. योगा, योगा ट्रेनर)
- आयोजक : डॉ. मनीषा गर्ग (राष्ट्रीय सेवा योजना प्रभारी)
- डॉ. चित्रा देशपांडे
- डॉ. चन्द्रकांता पांडे
- डॉ. कल्पना झा
- डॉ. अंजना पुरोहित
- डॉ. आशा दुबे
- तकनीकी सहयोग : डॉ. कविता शर्मा
- निर्देशक एवं संरक्षक : डॉ. उषाकिरण अवाल (प्रभारी प्राचार्य)

शासकीय कला एवं वाणिज्य कन्या महाविद्यालय,
देवेन्द्र नगर, रायपुर (छ.ग.)

विश्व योग दिवस के अवसर पर आज शासकीय कला एवं वाणिज्य कन्या महाविद्यालय, देवेन्द्र नगर, रायपुर में राष्ट्रीय सेवा योजना के द्वारा विश्व योग दिवस की थीम “योगा विद फैमिली योगा एट होम” की तर्ज पर प्रभारी प्राचार्य डॉ. उषाकिरण अग्रवाल के निर्देशन एवं मार्गदर्शन में राष्ट्रीय सेवा योजना प्रभारी डॉ. मनीषा गर्ग ने कार्य संचालित किया। तकनीकी सहयोग में आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ प्रमुख डॉ. कविता शर्मा की भूमिका रही। योग प्रशिक्षिका नम्रता गायकवाड़ ने योग का महत्व बताकर अनेक आसन, अभ्यास एवं प्राणायाम् सिखाएँ। प्रत्येक आसन तथा प्राणायाम् के लाभ व महत्व को समझाया। महाविद्यालय के सभी प्राध्यापकों ने अपने घर पर ही रह कर तकनीक के माध्यम से इसका लाभ लिया। कार्यक्रम के अंत में महाविद्यालय के प्रभारी प्राचार्य डॉ. उषाकिरण अग्रवाल ने योग के महत्व को समझाते हुए यह बताया कि योग का अर्थ स्वयं को समझना तथा दूसरों को जैसे हैं उस रूप में स्वीकार करना भी है। उन्होंने बताया कि तनाव के वक्त एड्रीनलीन हार्मोन बढ़ जाता है, जो हमारे शरीर को प्रभावित करता है। यदि हम नियमित योग प्राणायाम् करें, तो हैप्पीनेस हार्मोन बनते हैं, तो हम शारीरिक और मानसिक दोनों तौर पर स्वस्थ रहते हैं।

राष्ट्रीय सेवा योजना
शासकीय कला एवं वाणिज्य कन्या महाविद्यालय,
देवेन्द्र नगर, रायपुर (छ.ग.)

21 जून, 2020



अंतराष्ट्रीय योग दिवस

पर

शासकीय कला एवं वाणिज्य कन्या महाविद्यालय
देवेन्द्र नगर, रायपुर



योग आयोजन

उत्तिष्ठत जाग्रत

समय - प्रातः 8:30 से 9:30 तक | दिनांक - 21 जून, 2020

डॉ मनीषा गर्ग
राष्ट्रीय सेवा योजना प्रभारी

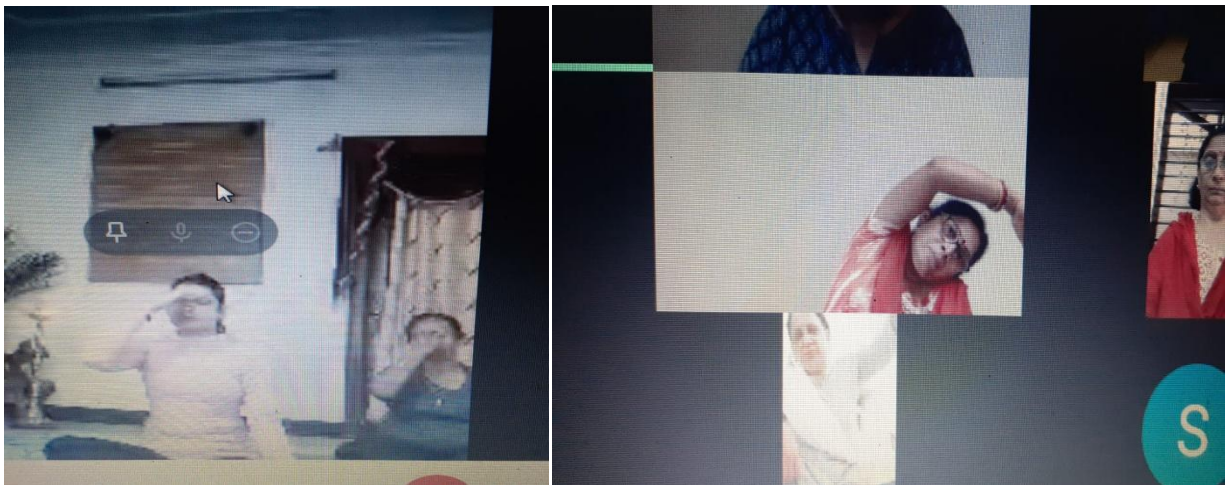
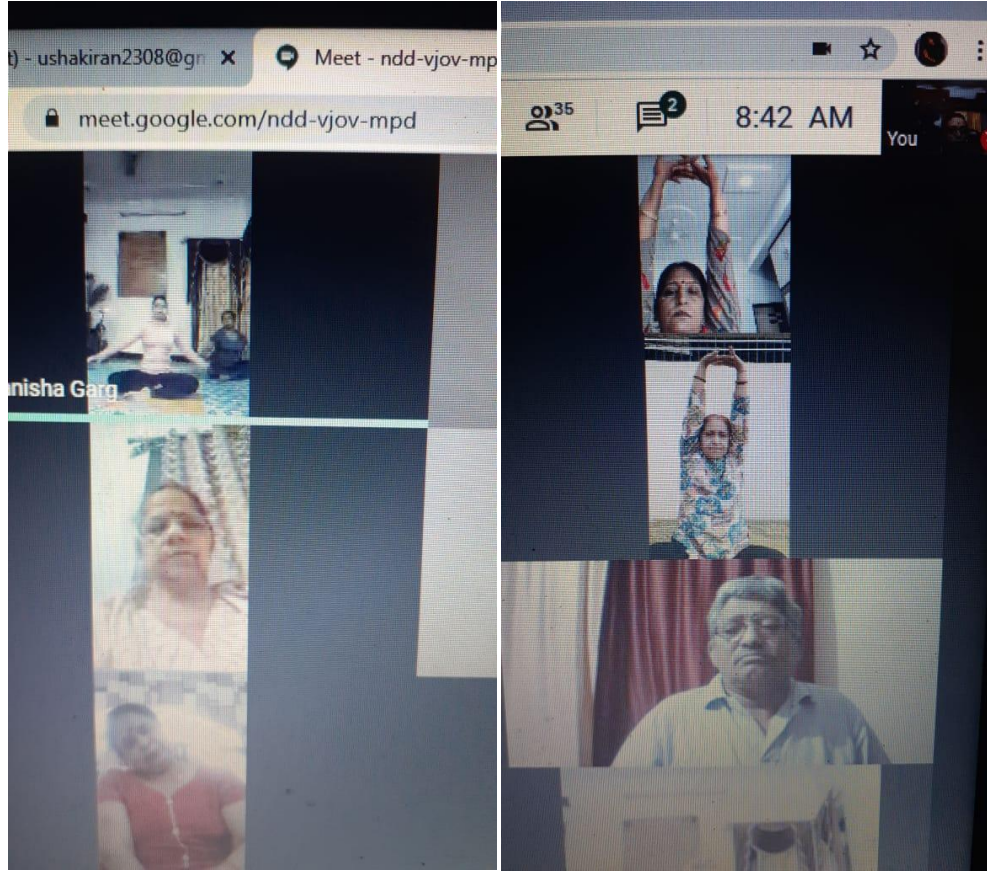
नम्रता गायकवाड़
एमएससी (योग)
योगा ट्रेनर

डॉ उषाकिरण अग्रवाल
प्रभारी प्राचार्य
शासकीय कला एवं वाणिज्य महाविद्यालय
देवेन्द्र नगर रायपुर

विशेष सहायता
डॉ कविता शर्मा

Platform : Google Meet

राष्ट्रीय सेवा योजना
शासकीय कला एवं वाणिज्य कन्या महाविद्यालय,
देवेन्द्र नगर, रायपुर (छ.ग.)



राष्ट्रीय सेवा योजना
शासकीय कला एवं वाणिज्य कन्या महाविद्यालय,
देवेन्द्र नगर, रायपुर (छ.ग.)



GOVT. ARTS & COMMERCE GIRLS COLLEGE, RAIPUR, (C.G.)



Certificate

This is to certify that

Jyoti Mishra

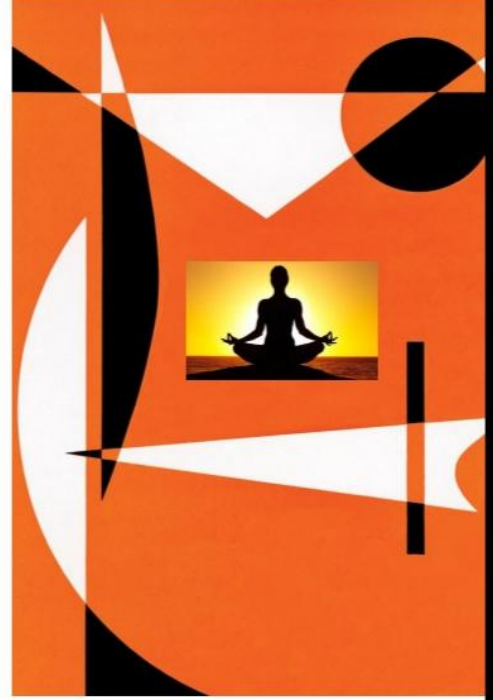
has participated in "International Yoga Day"
organized by NSS, Govt Arts and Commerce Girls
College Devendra Nagar, Raipur, Chhattisgarh on
21-06-2020.

M.garg

Dr. Manisha Garg
NSS Incharge

Ushakiran

Dr. Ushakiran Agrawal
Mentor & I/C Principal



राष्ट्रीय सेवा योजना
शासकीय कला एवं वाणिज्य कन्या महाविद्यालय,
देवेन्द्र नगर, रायपुर (छ.ग.)