



**SMT. KAMLA DEVI GAURIDUTT MITTAL
MAHILA MAHAVIDYALAYA
Sardarshahar (Churu) Raj.**



Internal Quality Assurance Cell

Program Report

कार्यक्रम का नाम योग जागरूकता कार्यक्रम दिनांक 13-10-2022

प्रतिभागी :- महाविद्यालय शिक्षा विभाग के समस्त प्राध्यापक एवं समस्त विद्यार्थी

कार्यक्रम प्रभारी :- श्री राजेश कुमार गोयल (सहा. आ. शिक्षा)

उपस्थित सदस्य :-

मुख्य वक्ता :- डॉ. संजय योगी (पतंजलि योगपीठ वैद्य प्रशिक्षण प्रभारी)

अन्य वक्ता :- डॉ. संजय झाझडिया (पतंजलि योगपीठ जिलाध्यक्ष चुरु)

श्री मनुज निर्वाण (पतंजलि योगपीठ जिला प्रभारी चुरु)

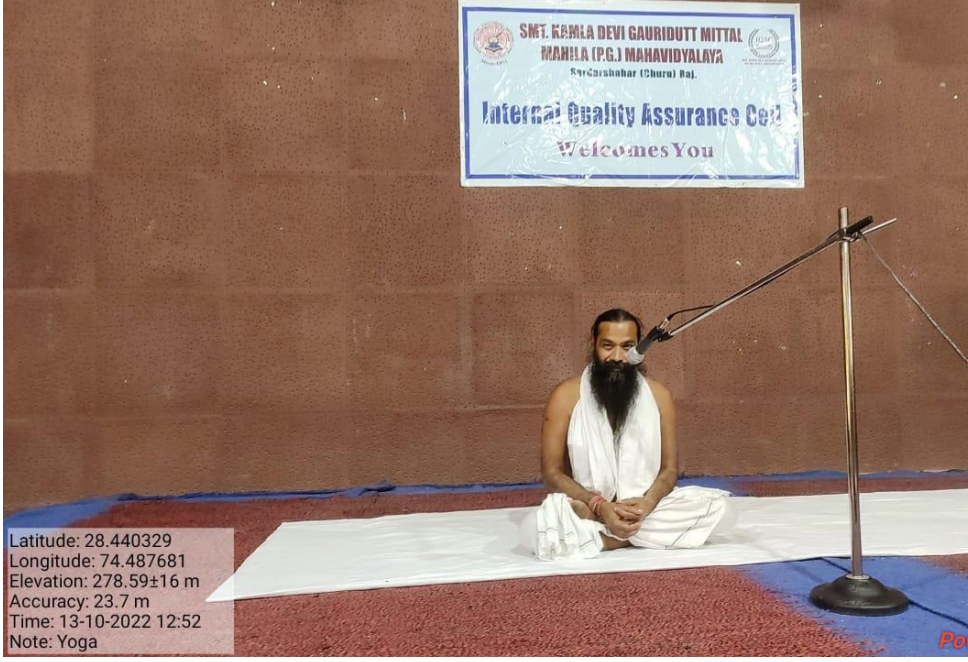
श्री शिवभगवान भाकर (पतंजलि योगपीठ तहसील प्रभारी भानीपुरा)

मंच संचालन :- श्री राजेश कुमार गोयल

धन्यवाद ज्ञापन :- डॉ. मृत्युंजय पारीक (प्राचार्य, मित्तल महिला महा. सरदारशहर)

अन्य उपस्थित गणमान्य सदस्य :- आइ.क्यू.ए.सी. सदस्य डॉ. सरोज चाहर, सुश्री रीना वर्मा , श्री सुनील खत्री एवं शिक्षा संकाय सदस्य डॉ. मीनाक्षी तंवर , श्री चन्द्रप्रकाश मूनपुरिया, श्री अशोक सैनी, श्री रवि शर्मा , श्री अश्विनी शर्मा

कार्यक्रम विवरण :- मित्तल महिला महाविद्यालय के आइ.क्यू.ए.सी. एवं शिक्षा विभाग के संयुक्त तत्वाधान में योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया जिसमें मंच संचालन करते हुए श्री राजेश गोयल ने सर्वप्रथम सभी अतिथियों का परिचय करवाया । इसके उपरान्त महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. मृत्युंजय पारीक ने अतिथियों के साथ दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का शुभारम्भ किया ।



मुख्य वक्ता डॉ. संजय योगी ने योग के स्वरूप व महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए प्राणायाम , भ्रामरी योग का प्रदर्शन करते हुए प्राणायाम के आठों प्रकारों से परिचित करवाया । योग एवं ध्यान द्वारा शारीरिक स्वास्थ्य व मानसिक स्वास्थ्य को ठीक रखते हुए अध्ययन हेतु उपयोगी सुझाव दिए ।



अन्य वक्ता के रूप में डॉ. संजय झाझडिया, श्री मनुज निर्वाण, श्री शिवभगवान भाकर ने योग से होने वाले लाभों के साथ स्वयं के अनुभव भी साझा किए । संचालक श्री राजेश गोयल ने सभी विद्यार्थियों को नियमित योग के संकल्प के साथ साथ स्वदेशी वस्तुओं के उपयोग की बात कही । प्राचार्य डॉ. मृत्युंजय पारीक ने शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य प्राप्ति हेतु योग के महत्त्व को स्पष्ट करते हुए सभी अतिथियों को धन्यवाद ज्ञापित किया । कार्यक्रम के अन्त में प्राचार्य महोदय व स्टाफ सदस्यों द्वारा सभी अतिथियों को स्मृति चिह्न भेंट किए ।