

Sr. No.	Particular	Remarks
1	Date/दिनांक	18-22 Nov. 2024
2	Name of Activity/	Yoga for the Mind, Body, and Soul: A 5-Day Retreat
3	Name of Unit/Agency/Department Organizing the Activity	Alumni Association Govt. Degree College Sainj
4	Name of Collaborating Agency(If Any)	National Service Scheme Unit
5	No. of Student Participants	125
6	No. of Teacher Participants	7

7	<p align="center">Brief Report संक्षिप्तप्रतिवेदन</p>	<h2 style="color: black;">हिमालय दर्पण</h2> <div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 22 नवम्बर 2024 शुक्रवार सैज, बंजार, आनी, कुल्लु, मनाली </div> <h3 style="color: black; text-align: center;">राजकीय महाविद्यालय सैज में पांच दिवसीय योग कार्यशाला का सफल समापन :</h3>  <p><i>Shot on OnePlus</i></p> <h4 style="color: black;">खेमचंद सोनी</h4> <p>हिमालय दर्पण/सैज : जिला कुल्लु की सैज घाटी के राजकीय महाविद्यालय सैज में आयोजित पांच दिवसीय योग कार्यशाला का समापन गरिमायु डंग से संपन्न हुआ। इस कार्यशाला में छात्रों को योग और आयुर्वेद के महत्व के बारे में अवगत कराया गया। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में सैज योग केंद्र से भुवनेश कुमार और आयुष विभाग से रामकृष्ण ने भाग लिया। भुवनेश ने छात्रों को पेट और मस्तिष्क से संबंधित विभिन्न बीमारियों के निदान हेतु योग और आयुर्वेद के उपाय बताए। उन्होंने छात्रों को योग क्रियाओं का महत्व समझाया। आयुष विभाग से रामकृष्ण जी ने आयुर्वेद के आधारभूत सिद्धांतों और उनके उपयोग पर प्रकाश डाला। छात्रों ने बड़े उत्साह के साथ स्वास्थ्य संबंधी अपनी समस्याएं साझा की और उनके समाधान के लिए गहन जानकारी प्राप्त की। महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. सुजाता जी ने इस कार्यक्रम की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे आयोजनों से छात्रों को शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाने में मदद मिलती है। उन्होंने भविष्य में भी इस तरह के कार्यक्रम आयोजित करने के लिए प्रोत्साहन दिया। कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए प्राचार्य ने पूर्व छात्र संघ का धन्यवाद किया और इस सराहनीय पहल के लिए उनकी प्रशंसा की। इस कार्यक्रम में प्रो प्रदीप कुमार, प्रो कविता कटोच, प्रो प्रेम नेगी, प्रो वंदना आर्य और लाइब्रेरियन दिलीप वर्मा उपस्थित रहे। यह कार्यशाला महाविद्यालय के छात्रों के लिए ज्ञानवर्धक और प्रेरणादायक रहा, जिससे छात्रों ने स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का महत्व समझा।</p> <h4 style="color: black;">राजकीय महाविद्यालय सैज में पांच दिवसीय योग कार्यशाला संपन्न</h4> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>संक्षेप खेचंद सोनी</p> <p>सैज, 22 नवंबर : राजकीय महाविद्यालय सैज में आयोजित पांच दिवसीय योग कार्यशाला का समापन गरिमायु डंग से संपन्न हुआ। इस कार्यक्रम में छात्रों को योग और आयुर्वेद के महत्व के बारे में अवगत कराया गया। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में सैज योग केंद्र से भुवनेश कुमार और आयुष विभाग से रामकृष्ण ने भाग लिया। भुवनेश ने छात्रों को पेट और मस्तिष्क से संबंधित विभिन्न बीमारियों के निदान हेतु योग और आयुर्वेद के उपाय बताए। उन्होंने छात्रों को योग क्रियाओं का महत्व समझाया। आयुष विभाग से रामकृष्ण जी ने आयुर्वेद के आधारभूत सिद्धांतों और उनके उपयोग पर प्रकाश डाला। छात्रों ने बड़े उत्साह के साथ स्वास्थ्य संबंधी अपनी समस्याएं साझा की और उनके समाधान के लिए गहन जानकारी प्राप्त की। महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. सुजाता जी ने इस कार्यक्रम की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे आयोजनों से छात्रों को शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाने में मदद मिलती है। उन्होंने भविष्य में भी इस तरह के कार्यक्रम आयोजित करने के लिए प्रोत्साहन दिया। कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए प्राचार्य ने पूर्व छात्र संघ का धन्यवाद किया और इस सराहनीय पहल के लिए उनकी प्रशंसा की। इस कार्यक्रम में प्रो प्रदीप कुमार, प्रो कविता कटोच, प्रो प्रेम नेगी, प्रो वंदना आर्य और लाइब्रेरियन दिलीप वर्मा उपस्थित रहे। यह कार्यशाला महाविद्यालय के छात्रों के लिए ज्ञानवर्धक और प्रेरणादायक रहा, जिससे छात्रों ने स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का महत्व समझा।</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p>कार्यक्रम में भाग लेते हुए महिला बच्चे।</p> <p>छात्रों ने बड़े उत्साह के साथ स्वास्थ्य संबंधी अपनी समस्याएं साझा की और उनके समाधान के लिए गहन जानकारी प्राप्त की। महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. सुजाता जी ने इस कार्यक्रम की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे आयोजनों से छात्रों को शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाने में मदद मिलती है। उन्होंने भविष्य में भी इस तरह के कार्यक्रम आयोजित करने के लिए प्रोत्साहन दिया। कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए प्राचार्य ने पूर्व छात्र संघ का धन्यवाद किया और इस सराहनीय पहल के लिए उनकी प्रशंसा की। इस कार्यक्रम में प्रो प्रदीप कुमार, प्रो कविता कटोच, प्रो प्रेम नेगी, प्रो वंदना आर्य और लाइब्रेरियन दिलीप वर्मा उपस्थित रहे। यह कार्यशाला महाविद्यालय के छात्रों के लिए ज्ञानवर्धक और प्रेरणादायक रहा, जिससे छात्रों ने स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का महत्व समझा।</p> </div> </div>
---	---	---