

Brief Report

संक्षिप्तप्रतिवेदन

7

Govt. College Sainj (H.P.) College Activity



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
		निमान्त्रम दर्गाम

हिमालय दर्पण

22 नबम्बर 2024 शुक्रवार



सैंज, बंजार, आनी, कुल्लू, मनाली

राजकीय महाविद्यालय सैंज में पांच दिवसीय योग कार्यशाला का सफल समापन :



खेमचंद सोनी

हिमालय दर्पण/सैंज: जिला कुल्लू की सैंज घाटी के राजकीय महाविद्यालय सैंज में आयोजित पांच दिवसीय योग कार्यशाला का समापन गरिमामय ढंग से संपन्न हुआ। इस कार्यशाला में छात्रों को योग और आयुर्वेद के महत्व के बारे अवगत कराया गया। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में सैंज 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 लाइबेरियन 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।

राजकीय महाविद्यालय सैंज में पांच दिवसीय योग कार्यशाला संपन्न

संस्तेर ज्युजा/स्त्रेमचंद्र संति ...
संत्रेत 22 नवंबर र राजनीय माराविद्यालय ...
सेत्र में अग्रावित्त पांच दिवसीय योग कार्यालाल ...
सेत्र में अग्रावित्त पांच दिवसीय योग कार्यालाल ...
कार्यालय लिएसीय इंग्री को योग और अपुर्वेद के ...
सहत्व के सार्र दे अव्याव कराया लागा । अर्जक्रम में सुक्ता कर ...
सुक्ता के सार्र अव्याव कराया लागा । अर्जक्रम में सुक्ता कर ...
सुक्तार और अत्राव कराया सार्व्यक्रम ...
सुक्तार और अत्राव विश्वमा को योग और आकृत्यार और अत्राव विश्वमा ...
सुक्तार और अत्राव विश्वमा को यो एवं और सार्व्यक्रम में स्वावित्त ...
स्वावित्त विश्वमा चीचारीय के नियम तेष्ट्र सोग अर्थेय ...
स्वावित्त की स्वावित्त स्वावित्त ...
सार्व्यक्तार ...
सार्वित ...
सार्व्यक्तार ...
सार्व्यक्तार ...
सार्व्यक्त



कार्यक्रम में भाग तेते हुए महिता पुरुष। विभाग भारपुत छात्रों ने बाढ़े उतसाह के साथ स्वास्थ्य संबंधी के लिए गहन जानकारी प्राप्त की। महाविद्यालय उत्तरा। अन्तर मामवार, साह्या की और उनके मामधान की प्राप्तार्ग डा. सुन्ताता जो ने इस कार्यक्रम की प्रराहना करते हुए कहा कि ऐसे आयोजनों से वार्डे को शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में मुखार लाने में मदद मिलती है। उन्होंने भविष्य में भी इस तरह के कार्यक्रम आयोजित करने के

कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए प्राचार्य पूर्व छात संघ का अन्याद किया और इस रास्त्रीय पहल के लिए उनकी प्रतंसा की। इस रायक्रम में डी. प्रतिप कुमार, डी. व्यक्तित करीय, . डेम नेगी, डी. वर्दन आर्थ केर लार्ड्यियन लिए बर्मा उपस्थित रहे। यह कार्यक्रमा करा हार्यक्रमान के स्तार केरिय कुमान्यक और एपाइदाकर रहा, जिससे कार्य ने स्वास्थ्य के रिजापक्रमान केर अस्तर साम्यक के