GURUKUL MAHILA MAHAVIDYALAYA

KALIBADI ROAD RAIPUR (C.G.)

TRAINING CAMP

Date : 18/06/2022 to 22/06/2022

DIGITAL REPORT

YOGA TRAINING CAMP

Date : 18/06/2022 to 22/06/2022

Organised By

National Service Scheme

Gurukul Mahila Mahavidyalaya

Raipur (C.G.)

&

Department of Sports

Gurukul Mahila Mahavidyalaya

Raipur (C.G.)

YOGA TRAINING CAMP

Date : 18/06/2022 to 22/06/2022

INDEX

No.	Details	Page No.
1.	**Notifications**	01 – 09
2.	**Invitation Letters**	10 – 11
3.	**Notice**	12
4.	**Attendance Sheet**	13 – 14
5.	**Yoga Photo (Day 1 – Day 5)**	15 - 44
6.	**Feedback**	45 - 46
7.	**Press Release**	47
8	**Media News**	48

कार्यालय प्राचार्य, शासकीय आयुर्वेद महाविद्यालय एवं चिकित्सालय, बिलासपुर

नागोराव शेष भवन, जूना बिलासपुर, बिलासपुर 495001, छत्तीसगढ़

Ph. No. – 07752-291790

Website - www.gac.bilaspur.gov.in Email ID - govt.ayurvedcollegebilaspur@gmail.com

क्रमांक / /2022/...1242 बिलासपुर, दिनांक 08/06/22

STATE LEVEL ESSAY WRITING COMPETITION FOR UG/PG STUDENT'S

On the occasion of 8th **International Day of Yoga**, Government Ayurved College and Hospital, Bilaspur (Chattisgarh) is being celebrated with the theme **"Yoga for Humanity"**. On this eve Government Ayurved College and Hospital Bilaspur is organizing Essay Writing competition for Bonafide Students (UG/PG) of Chhattisgarh.

Topic :

1. **Importance of Yoga in Human Life.**
2. **Yoga and Youth.**
3. **Role of Yogic lifestyle in the Present Era.**
4. **Yoga for Physical and Mental Health.**

How to Register and Submit Essay Soft Copy?

The participant can register in this international yoga championship by fill Google form on:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdlR_3R91YvFWbm6LHZf915wN8gjo0Mu6gjihKONw5_dplmtw/viewform?usp=sf_link

Who can register?

Age 18-25 yr. Bonafide student of Any College of Chhattisgarh can participate in Competition.

Registration Fee: NIL

Submission Guidelines:-

- Language: Hindi (Krutideo010)
- English (Times New Roman)
- Word Limit – maximum 1500 words.
- Format – PDF format

- Font Size – 12 (New Times Roman) for English and 14 (Krutideo 010) for Hindi
- No part of essay should have been published earlier nor should it be under consideration for publication or a contest elsewhere.
- The author will solely be responsible for any issue arising out of copyright or conflict of interest of submitted essay.
- Any form of plagiarism up to 10% will be admissible.
- Only one submission is allowed per author per email and Co-authorship is not permitted.
- Panel of judges will assess the essays after coding and the decision of panel will be final. No queries will be entertained after declaration of results.
- The result will be declared at Government Ayurved College Bilaspur Website www.gac.bilaspur.gov.in
- Prizes will be awarded to the winners of first, second and third.
- All participants should strictly abide by the guidelines. Any deviance shall lead to disqualification.
- The decision regarding acceptance, rejection and the award of the prizes for the essay would be solely by competent authority, Government Ayurved College & Hospital Bilaspur (C.G) and remain abiding to all the participants.
- Submission must be original and unpublished .All participants should strictly abide by the guidelines and deviance should lead to disqualification. Decision of organizing committee would be final.

Submission through Google Form Linkhttps://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdlR_3R91YvFWbm6LHZf915wN8gjo0Mu6gjihKONw5_dplmtw/viewform?usp=sf_link

Last date of submission: 18th June 2022

For more details contact: Dr Pradipkumar Suryawanshi, (H.O.D) Dept of Swasthavritta and Yoga 9423217667,9518540929 Dr Narendra Kunjam 9479657968

Principal & Supdt.
Govt.Ayurvedic College/Hospital
Bilaspur (C.G.)

कार्यालय प्राचार्य, शासकीय आयुर्वेद महाविद्यालय एवं चिकित्सालय, बिलासपुर

नागोराव शेष भवन, जूना बिलासपुर, बिलासपुर 495001, छत्तीसगढ़

Ph. No. – 07752-291790

Website - www.gac.bilaspur.gov.in Email ID - govt.ayurvedcollegebilaspur@gmail.com

क्रमांक / / 2022 / ..1243 बिलासपुर, दिनांक 08/06/22

STATE LEVEL YOGA COMPETITION

On the occasion of 8th **International Day of Yoga**, Government Ayurved College and Hospital, Bilaspur (Chattisgarh) is being celebrated with the theme **"Yoga for Humanity"**. On this eve Government Ayurved College and Hospital Bilaspur is organizing Yoga –Asana competition for Students (UG/PG) of of Chhattisgarh.

Competition is Organized Online and Offline Mode

How to Register ?

The participant can register in this international yoga championship by fill Google form on:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd700ytPpUQSuy1HxCuJhdIpRdsRZRfhufHxUE_XFr4AAyfrQ/viewform?usp=sf_link

Who can register?

Age 18-25 yr. Bonafide student of Any College of Chhattisgarh can participate in Competition.

Link for Event Registration
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd700ytPpUQSuy1HxCuJhdIpRdsRZRfhufHxUE_XFr4AAyfrQ/viewform?usp=sf_link

Registration Fee: NIL

Rule and Regulation for Offline mode

- The last day for registration for the international yoga competition 18th June 2022.
- Each participant has to perform Yoga for 3 to 5 minutes.
- The Competitor will maintain each posture for at least 30 seconds during performance.
- The transition from one posture to another should be slow, Rhythmic and Synchronized
- Competitors must wear proper yogic attire.
- Competitors must carry his/her College Identity Card.

Rule and Regulation for Online mode

- The last day for registration for the international yoga competition 18th June 2022 and the participants have to submit their performance video before 18th June 2022.
- Each participant has to submit their video of 3 to 5 minutes.
- Each and every participant has to disclose the apps they have used to enhance the aesthetic of the video and should not temper with the speed of the video.
- It is expected from the candidate to shoot their video from the camera having at least 12 mp or higher and positioned in such a way all the body part gets captured in the frame while performing.
- Candidates must wear proper yogic attire.
- After that students have to send to the Google form linkhttps://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd700ytPpUQSuy1HxCuJhdIpRdsRZRfhufHxUE_XFr4AAyfrQ/viewform?usp=sf_link
- Participants can add subtitles/instructions during performance in the video.
- Your entries at along with your name, age, college name, UG/PG and contact number.
- The entries will be evaluated on the basis of intensity, correctness and presentation of the postures.

Last day to send the entries is 18th June 2022. The Result will be announced on 21th June 2021 on College Website

For more details contact: Dr Pradipkumar Suryawanshi (H.O.D) Dept of Swasthavritta and Yoga 9423217667, 9518540929, Dr Narendra Kunjam 9479657968

Principal & Supdt.
Govt.Ayurvedic.College/Hospital
Bilaspur (C.G.)

कार्यालय प्राचार्य, शासकीय आयुर्वेद महाविद्यालय एवं चिकित्सालय, बिलासपुर
नागोराव शेष भवन, जूना बिलासपुर, बिलासपुर 495001, छत्तीसगढ़
Ph. No. – 07752-291790
Website - www.gac.bilaspur.gov.in Email ID - govt.ayurvedcollegebilaspur@gmail.com

क्रमांक / /2022/ 1244 बिलासपुर, दिनांक 08/06/22

State Level Online Poster Making Competition

On the occasion of **8th International Day** of **Yoga,** Government Ayurved College and Hospital, Bilaspur (Chattisgarh) is being celebrated with the theme **"Yoga for Humanity".** On this eve Government Ayurved College and Hospital Bilaspur is organizing Poster competition for Bonafide Students (UG/PG) of of Chhattisgarh.

Topics for the Poster Competition:

1. Yoga For Humanity
2. Yoga for Non Communicable Diseases.
3. Role of Yoga in Health promotion and prevention of diseases.

How to Register and Soft Copy Submission?

The participant can register in this international yoga championship by fill Google form on:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdkysGACYrlSNPaVsSjz8oKfkmZKm6qFk6z6U74SNshkAIXgw/viewform?usp=sf_link

Who can register?

Age 18-25 yr. Bonafide student of Any College of Chhattisgarh can participate in Competition.

Registration Fee: NIL

Instructions for Poster competition:

Send us poster preferably in JPEG format to Google form link https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdkysGACYrlSNPaVsSjz8oKfkmZKm6qFk6z6U74SNshkAIXgw/viewform?usp=sf_link along with your name, age, college name, UG/PG and contact number.

Last day to send the entries is 18th June 2022. Top three winners will be announced on 21st June 2022.

For more details contact: Dr Pradipkumar Suryawanshi, (H.O.D) Dept of Swasthavritta and Yoga 9423217667,9518540929 Dr Narendra Kunjam 9479657968

Principal & Supdt.
Govt.Ayurvedic College/Hospital
Bilaspur (C.G.)

कार्यालय प्राचार्य, शासकीय आयुर्वेद महाविद्यालय एवं चिकित्सालय, बिलासपुर

नागोराव शेष भवन, जूना बिलासपुर, बिलासपुर 495001, छत्तीसगढ़

Ph. No. – 07752-291790

Website - www.gac.bilaspur.gov.in Email ID - govt.ayurvedcollegebilaspur@gmail.com

क्रमांक / /2022/............ बिलासपुर, दिनांक 09/06/2022

महिला महाविद्यालय रायपुर (छ.ग.) 559/22 दि. 16/6/22

प्रति,

....

....

....

विषय :– आठवें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित ऑनलाईन राज्य स्तरीय योग प्रतियोगिता हेतु आमंत्रण बाबत्।

—00—

उपर्युक्त विषय में लेख है कि शासकीय आयुर्वेद महाविद्यालय एवं चिकित्सालय, बिलासपुर (छत्तीसगढ़) में दिनांक 21 जून 2022 को आठवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में ऑनलाईन राज्य स्तरीय योग प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है।

अतः आपसे अनुरोध है कि उक्त कार्यक्रम को सफल बनाने हेतु आप अपने महाविद्यालय के छात्र/छात्राओं को सूचित कर इस पत्र के साथ संलग्न कार्यक्रम की रूपरेखा अनुसार प्रतियोगिता में भाग लेने हेतु प्रोत्साहित करने का कष्ट करेंगे।

संलग्न :– कार्यक्रम की रूपरेखा।

(डॉ. रक्षपाल गुप्ता)
प्राचार्य एवं अधीक्षक
शासकीय आयुर्वेद महाविद्यालय
चिकित्सालय, बिलासपुर (छत्तीसगढ़)

क्रमांक / स्था. / 2022 / बिलासपुर, दिनांक

प्रतिलिपि :–

1.संचालक महोदय, आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी, (आयुष) छत्तीसगढ़, रायपुर की ओर सूचनार्थ।

प्राचार्य एवं अधीक्षक
शासकीय आयुर्वेद महाविद्यालय
चिकित्सालय, बिलासपुर (छत्तीसगढ़)

राष्ट्रीय सेवा योजना
पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर, (छत्तीसगढ)
कार्या0 फोन/फैक्स नं 0771--2263692,मोबाइल नं 9425258422
Reaccredited by NAAC with Grade A
Email-bajpaineeta@gmail.com

क्र/149 रा.से.यो./वि.वि./2022 रायपुर दिनांक 13.06.2022

प्रति,

प्राचार्य/समस्त जिला संगठक
रा.से.यो. युक्त महाविद्यालय/विद्यालय
रायपुर छत्तीसगढ़

विषय :– अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम की श्रृंखला के अंतर्गत दिनांक 20.06.2022 को आयोजित कराने वाले कार्यक्रम/गतिविधि – संबंधी।

संदर्भ :– 01. छ.ग.शासन का पत्र क्रमांक 11/उ.शि./रा.से.यो./2022 रायपुर दिनांक 12.04.2022
02 छ.ग.शासन का पत्र क्रमांक 103/उ.शि./रा.से.यो./2022 रायपुर दिनांक 10.06.2022
03. क्षेत्रीय निदेशालय भोपाल का पत्र क्रमांक P.15-I/NSS/RD/MP/2022-23/749-751 DATE 09 June 2022

महोदय,

उपरोक्त संदर्भित पत्रानुसार लेख है कि, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम श्रृंखला के अंतर्गत 20 जून 2022 को आयोजित योगाभ्यास कार्यक्रम/गतिविधियों में रासेयो स्वयं सेवकों की सहभागिता सुनिश्चित होना है जिसके परिप्रेक्ष्य में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2022 की कार्य योजना संलग्न कर प्रेषित है।

अतः पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर की समस्त रा.से.यो. इकाईयों द्वारा 20 जून, 2022 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम श्रृंखला के अंतर्गत आयोजित करने का कष्ट करें। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने के पश्चात् इसकी समेकित आख्या/रिपोर्ट, फोटोग्राफस, वीडियो क्लिपिंग, समाचार–पत्रों की कतरने इत्यादि को इस कार्यालय के ई–मेल आई डी prsunss@gmail.com में या क्षेत्रीय निदेशालय भोपाल के ई–मेल bhopal-nss@nic.in/nssrcbhopal@gmail.com एवं वाट्सप नं. 7745963763 में प्रेषित करें। जिससे की समेकित रिपोर्ट निदेशालय को समय पर भेजी जा सकें।

भारत सरकार, युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय, रा.से.यो. निदेशालय एवं क्षेत्रीय निदेशालय के निम्न सोशल मीडिया हैंडल्स को Tag, Follow, Like एवं गतिविधियों को अपलोड अवश्य करें।

@ianuragthakur. @YASMinistry. @NSSIndia, @NSSRDBhopal. @askabir_ @nsschhatisgarh

संलग्न :– उपरोक्तानुसार।

(डॉ. नीता बाजपेयी)
कार्यक्रम समन्वयक, रासेयो
पं.रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर

पृ. क्र/150 रा.से.यो./वि.वि./2022 रायपुर दिनांक 13.06.2022

प्रतिलिपि:--

01. राज्य एन.एस.एस. अधिकारी व पदेन उपसचिव रा.से.यो. प्रकोष्ठ उ.शि.विभाग छ.ग. शासन नया रायपुर को सूचनार्थ।
02. संबंधित संस्था के रा.से.यो. कार्यक्रम अधिकारी को आवश्यक कार्यवाही हेतु सूचनार्थ प्रेषित।
03. कुलपति के सचिव/कुलसचिव के निज सहायक पं.रवि.शु.वि.वि. रायपुर को सूचनार्थ।

कार्यक्रम समन्वयक, रासेयो
पं.रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर

राष्ट्रीय सेवा योजना

पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर (छ.ग.)
कार्या० फोन / फैक्स नं 0771--2263692, मोबाइल नं 9425258422
Reaccredited by NAAC with Grade A
Email: [illegible]

क्र / 155 / रा.से.यो. / वि.वि. / 2022 — रायपुर दिनांक 20.06.2022

प्रति,

प्राचार्य
रा.से.यो. युक्त महाविद्यालय / विद्यालय
पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय
रायपुर छत्तीसगढ़

स्थान परिवर्तन सूचना

विषय :– अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम दिनांक 21.06.2022 को स्वयं सेवकों की सहभागिता बाबत्।

संदर्भ :– 01. छ.ग.शासन का पत्र क्रमांक 11 / उ.शि. / रा.से.यो. / 2022 रायपुर दिनांक 12.04.2022
02 छ.ग.शासन का पत्र क्रमांक 103 / उ.शि. / रा.से.यो. / 2022 रायपुर दिनांक 10.06.2022
03. क्षेत्रीय निदेशालय भोपाल का पत्र क्रमांक P.15-1/NSS/RD/MP/2022-23/749-75। DATE 09 June 2022

महोदय,

उपरोक्त संदर्भित पत्रानुसार लेख है कि, दिनांक 21 जून 2022 को प्रातः 06 बजे से विश्वविद्यालय के शारीरिक शिक्षा विभाग के बैडमिंटन हाल में रासेयो स्वयं सेवकों की सहभागिता सुनिश्चित होना है। जिसमें आपकी संस्था से रासेयो स्वयंसेवकों की उपस्थिती एवं कार्यक्रम अधिकारी की उपस्थिति अपेक्षित है। अपने संस्था का बेनर साथ ले आवें।

अतः स्थान परिवर्तन की सूचना स्वयंसेवकों को जानकारी देकर दिये गये स्थान पर पहुंचने हेतु निर्देशित करें।

समय – प्रातः 06 बजे
दिनांक – 21.06.20[illegible]
स्थान – विश्वविद्यालय के शारीरिक शिक्षा विभाग के बैडमिंटन हाल में

1[illegible] [illegible]स. नागार्जुन विज्ञान महाविद्यालय रायपुर	02 पुरूष 01 महिला स्वयंसेवक
[illegible] शास छत्तीसगढ़ महाविद्यालय रायपुर	01 पुरूष 02 महिला स्वयंसेवक
[illegible]3. शास दु.ब.कन्या महाविद्यालय रायपुर	03 महिला स्वयंसेवक
14. अग्रसेन महाविद्यालय पुरानी बस्ती रायपुर	02 पुरूष 01 महिला स्वयंसेवक
15. महंत लक्ष्मीनारायण महाविद्यालय रायपुर	02 पुरूष 01 महिला स्वयंसेवक
16. गुरूकुल महिला महाविद्यालय रायपुर	03 महिला
17. दुर्गा महाविद्यालय, रायपुर	03 पुरूष
18. मैट्स विश्वविद्यालय रायपुर	03 पुरूष
1[illegible] [illegible] पॉलिटी महाविद्यालय रायपुर	03 पुरूष
[illegible] शास. नवीन कन्या महाविद्यालय रायपुर	03 महिला स्वयंसेवक

20/6/22

(डॉ. नीता वाजपेयी)
कार्यक्रम समन्वयक, रासेयो
पं.रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर
रायपुर दिनांक 20.06.2022

पृ. क्र / 156 / रा.से.यो. / वि.वि. / 2022

प्रतिलिपिः–

01. राज्य एन.एस.एस. अधिकारी व पदेन उपसचिव रा.से.यो. प्रकोष्ठ उ.शि.विभाग छ.ग. शासन नया रायपुर को सूचनार्थ।
02. संबंधित जिला संगठक को आवश्यक कार्यवाही हेतु सूचनार्थ।
03. संबंधित संस्था के रा.से.यो. कार्यक्रम अधिकारी को आवश्यक कार्यवाही हेतु सूचनार्थ।
04. कुलपति के सचिव / कुलसचिव के निज सहायक पं.रवि.शु.वि.वि. रायपुर को सूचनार्थ।

20/6/22

कार्यक्रम समन्वयक, रासेयो
[illegible]

फोन : 0771-4053443
फैक्स : 0771-4036032

गुरूकुल महिला महाविद्यालय

छत्तीसगढ़ शासन तथा पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर से संबंध
गुरूकुल परिसर, कालीबाड़ी रोड, रायपुर (छ.ग.) ई-मेल : info@gurukulraipur.com
संचालित भातखण्डे ललितकला शिक्षा समिति, गांधी चौक, रायपुर (छत्तीसगढ़) पंजीयन क्रं. 16/51-52

क्रमांक : 4344/22.   दिनांक : 18/06/2022

प्रति,

ललित कुमार साहू
योगा प्रशिक्षक
छत्तीसगढ़ योग संघ

विषय :– योग प्रशिक्षण शाला में प्रशिक्षण बाबत्।

महोदय,

गुरुकुल महिला महाविद्यालय, कालीबाड़ी रोड, रायपुर में दिनांक 18/06/2022 से 22/06/2022 तक योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन प्रस्तावित है। इस शिविर का समय प्रातः 06:00 बजे से 07:30 बजे तक निश्चित किया गया है।

आपसे निवेदन है कि इस कार्यशाला में आप महाविद्यालयीन छात्राओं तथा स्टॉफ को प्रशिक्षण देने हेतु सहमति प्रदान करे।

आपके सहयोग के लिए महाविद्यालय आपका आभारी होगा।

धन्यवाद,

PRINCIPAL,
प्राचार्य
Gurukul Mahila Mahavidhyalaya
Kalibadi Road, RAIPUR (C.G.)

फोन : 0771-4053443
फैक्स : 0771-4036032

गुरूकुल महिला महाविद्यालय

छत्तीसगढ़ शासन तथा पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर से संबंध
गुरूकुल परिसर, कालीबाड़ी रोड, रायपुर (छ.ग.) ई-मेल : info@gurukulraipur.com

संचालित भातखण्डे ललितकला शिक्षा समिति, गांधी चौक, रायपुर (छत्तीसगढ़) पंजीयन क्रं. 16/51-52

क्रमांक : 4343/22 दिनांक : 18/06/22

प्रति,

हितेश कुमार
अध्यक्ष
छ.ग. योग प्रशिक्षित संघ

विषय :- योग प्रशिक्षण कार्यशाला में प्रशिक्षण हेतु।

महोदय,

गुरुकुल महिला महाविद्यालय द्वारा दिनांक 18/06/2022 से 22/06/2022 तक योग प्रशिक्षण का आयोजन प्रस्तावित है इस प्रशिक्षण शिविर का समय प्रातः 6:00 से 7:00 निर्धारित है। आपसे निवेदन है कि इस कार्यशाला में आप महाविद्यालयीन छात्राओं और स्टॉफ को प्रशिक्षण दें। आपके सहयोग के लिये महाविद्यालय आपका आभारी होगा।

धन्यवाद

कार्यक्रम अधिकारी

प्राचार्य
PRINCIPAL,
Gurukul Mahila Mahavidhyalaya
Kalibadi Road, RAIPUR (C.G.)

सूचना

सभी महाविद्यालयीन छात्राओं / प्राध्यापकों / अशैक्षणिक कर्मचारियों को सूचित किया जाता है कि अतंर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन दिनांक 18 / 06 / 2022 से 22 / 06 / 2022 तक होगा। समय प्रातः 6:00 से 7:00 निर्धारित है। आप सभी की उपस्थिति अनिवार्य है।

Sandhya 17/06/2022

प्राचार्य

गुरुकुल महिला महाविद्यालय

कालीबाड़ी रोड़, रायपुर, (छ.ग.)

अतंर्राष्ट्रीय योग दिवस
(पांच दिवसीय योग प्रशिक्षण शिविर)

दिनांक 18 / 06 / 2022 से 22 / 06 / 2022 तक

समय प्रातः 6:00 से 7:00

क्रं.	शिवार्थी का नाम	18 / 06 / 2022	19 / 06 / 2022	20 / 06 / 2022	21 / 06 / 2022	22 / 06 / 2022
1	स्वाति साहू	Swati	Swati	Swati	Swati	Swati
2	खुशबू साहू	KSahu	KSahu	KSahu	KSahu	KSahu
3	Dr. Amita Telang	ATlang	ATlang	ATlang	ATlang	ATlang
4	Manya Sharma	Smanya	Smanya	Smanya	Smanya	Smanya
5	Dr. Devshree Verma	Devl	Devl	Devl	Devl	Devl
6	अंजली साहू	Anjali	Anjali	Anjali	Anjali	Anjali
7	नीति मेश्राम	Nity	Nity	Nity	Nity	
8	लीना शर्मा	Leena	Leena	Leena	Leena	Leena
9	Satya Jaltare	SJaltare	SJaltare	SJaltare	SJaltare	SJaltare
10	Umeshwari Thakur	Umee	Umee	Umee	Umee	Umee
11	प्रभा सिन्हा	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
12	कल्याणी सोनी	Ksoni	Ksoni	Ksoni	Ksoni	Ksoni
13	Vaibhav Singh Thakur	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
14	Renu Gideon	RGidn	RGidn	RGidn	RGidn	RGidn
15	Aditi Joshi	Aditi	Aditi	Aditi	Aditi	Aditi
16	Sandhya Gupta	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
17	Kavita Sikarwal	KS	KS	KS	KS	KS
18	Katori Lahiri	BH	BH	BH	BH	BH
19	Mailendra	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
20	Kamlesh	Kalesh	Kalesh	Kalesh	Kalesh	Kalesh
21	Prashant	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
22	Manoj	Manoj	Manoj	Manoj	Manoj	Manoj
23	Chhabi	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
24	Chanchal	CSahu	CSahu	CSahu	CSahu	CSahu
25	सुषमा सोनी	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
26	रोमी साहू	Romi	Romi	Romi	Romi	Romi
27	Rinku	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

क्रं.	शिवार्थी का नाम	18/06/2022	19/06/2022	20/06/2022	21/06/2022	22/06/2022
28	खुशबू वर्मा	K.V	K.V	K.V	K.V	K.V
29	स्नेहा यादव	Sneha.	Sneha	Sneha	Sneha	Sneha
30	रोमी साहू	Romi	Romi	Romi	Romi	Romi
31						
32						
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						

PRINCIPAL,
Gurukul Mahila Mahavidhyalaya
Kalibadi Road, RAIPUR (C.G.)

DAY 1

18/06/2022

गुरुकुल महिला महाविद्यालय
राष्ट्रीय सेवा योजना एवं क्रीड़ा विभाग
योग प्रशिक्षण कार्यशाला
GPS Map Camera
NAGAR
BYRON B
Google
Raipur, Chhattisgarh, India
6 - Ramjanki Hanuman Mandir Campus B/H Hind Garage, Byron Bazar, Janta Colony, Raipur, Chhattisgarh 492001, India
Lat 21.235073°
Long 81.640272°
18/06/22 06:41 AM

GPS Map Camera
Google
Raipur, Chhattisgarh, India
kalibadi, Kalibadi, Janta Colony, Raipur, Chhattisgarh 492001, India
Lat 21.234858°
Long 81.640152°
18/06/22 06:37 AM

GPS Map Camera
NAGAR
BYRON B
Google
Raipur, Chhattisgarh, India
6 - Ramjanki Hanuman Mandir Campus B/H Hind Garage, Byron Bazar, Janta Colony, Raipur, Chhattisgarh 492001, India
Lat 21.235073°
Long 81.640272°
18/06/22 06:41 AM

GPS Map Camera
Raipur, Chhattisgarh, India
16, Byron Bazar, Janta Colony, Raipur, Chhattisgarh 492001, India
Lat 21.234921°
Long 81.640209°
18/06/22 06:40 AM
Google

GPS Map Camera
Raipur, Chhattisgarh, India
6JPR+45H, Byron Bazar, Janta Colony, Raipur, Chhattisgarh 492001, India
Lat 21.235038°
Long 81.640243°
18/06/22 06:38 AM
Google

GPS Map Camera
Raipur, Chhattisgarh, India
16, Byron Bazar, Janta Colony, Raipur, Chhattisgarh 492001, India
Lat 21.234943°
Long 81.640236°
18/06/22 06:41 AM
Google

गुरुकुल महिला महाविद्यालय
राष्ट्रीय सेवा योजना एवं क्रीड़ा विभाग
योग प्रशिक्षण कार्यशाला

DAY 2

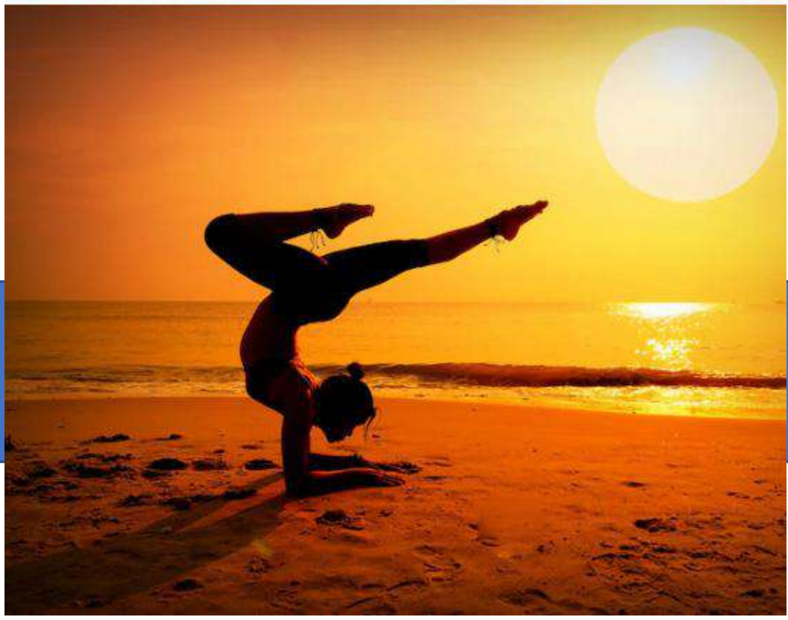
19/06/2022

GPS Map Camera
Raipur, Chhattisgarh, India
kalibadi, Kalibadi, Janta Colony, Raipur, Chhattisgarh 492001, India
Lat 21.234855°
Long 81.640176°
19/06/22 06:24 AM

GPS Map Camera
Raipur, Chhattisgarh, India
16, Byron Bazar, Janta Colony, Raipur, Chhattisgarh 492001, India
Lat 21.234875°
Long 81.640146°
19/06/22 07:43 AM

GPS Map Camera
I NAGAR
BYRON B
Google
Raipur, Chhattisgarh, India
kalibadi, Kalibadi, Janta Colony, Raipur, Chhattisgarh 492001, India
Lat 21.234886°
Long 81.640226°
19/06/22 06:23 AM

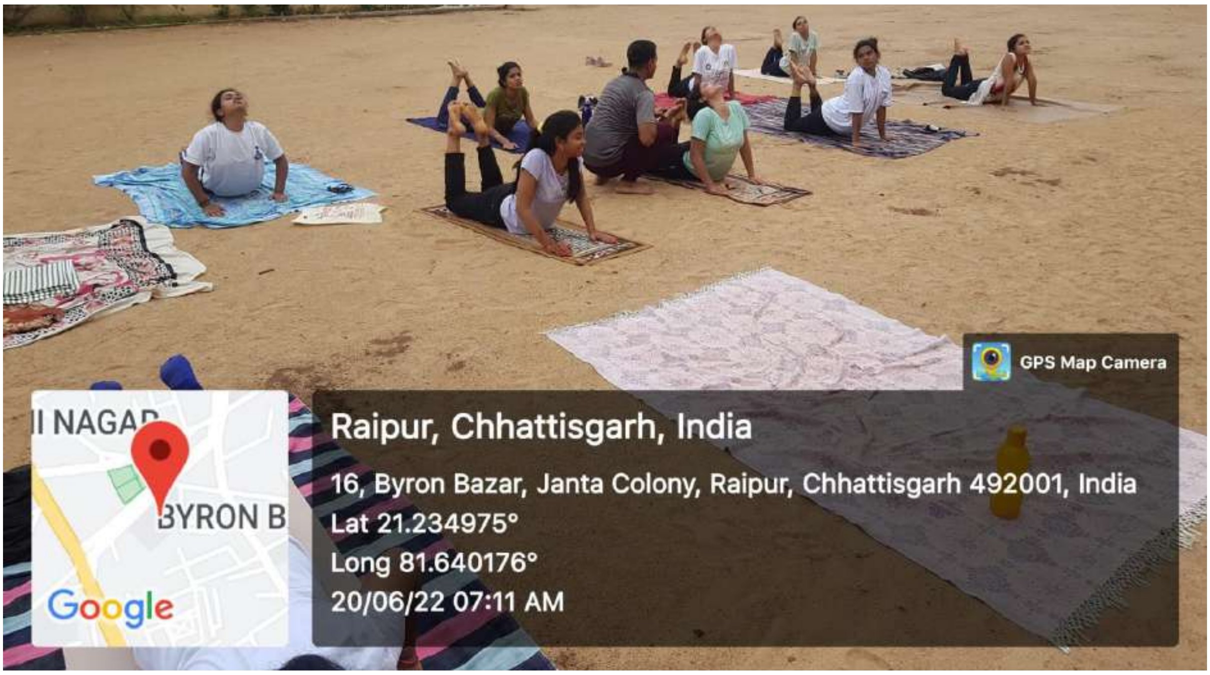
GPS Map Camera
I NAGAR
BYRON B
Google
Raipur, Chhattisgarh, India
16, Byron Bazar, Janta Colony, Raipur, Chhattisgarh 492001, India
Lat 21.234875°
Long 81.640146°
19/06/22 07:43 AM

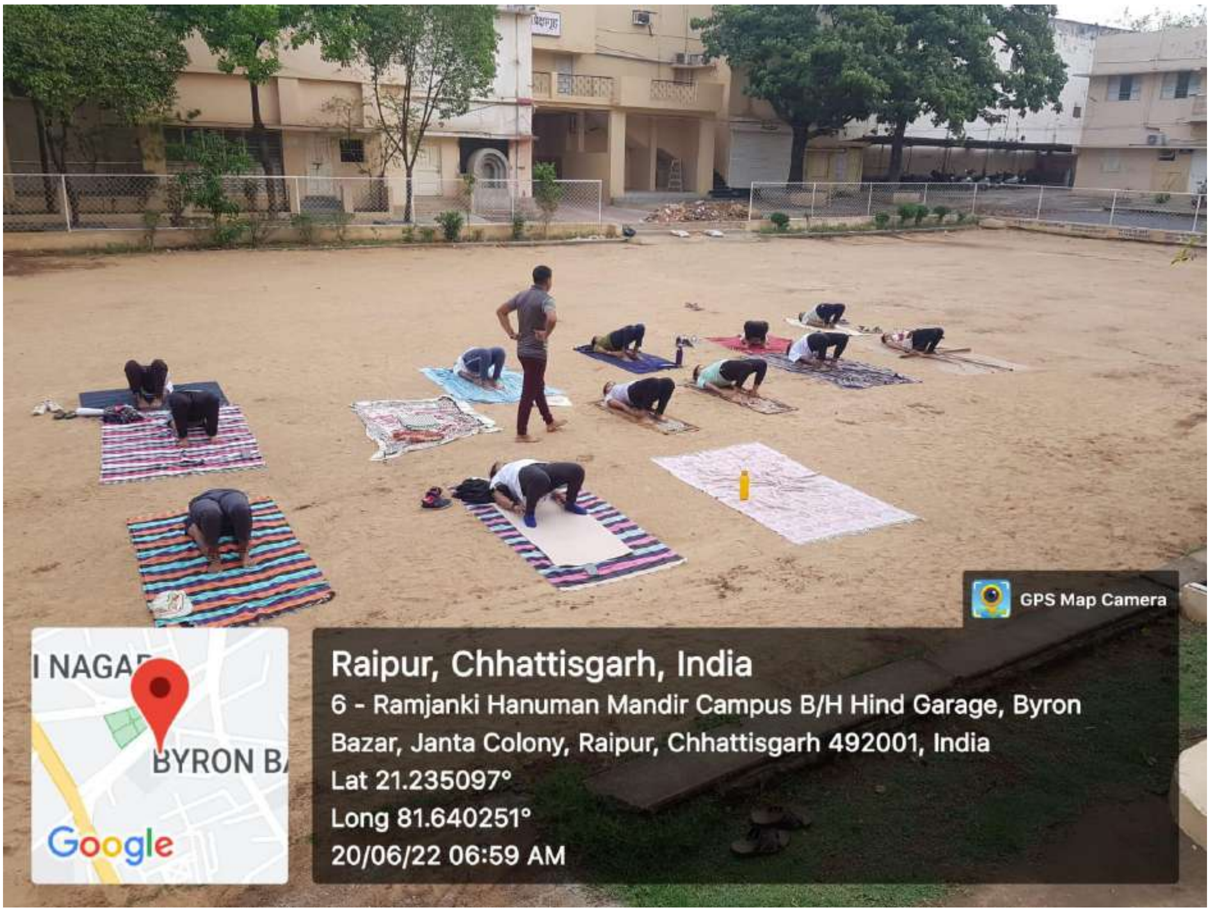


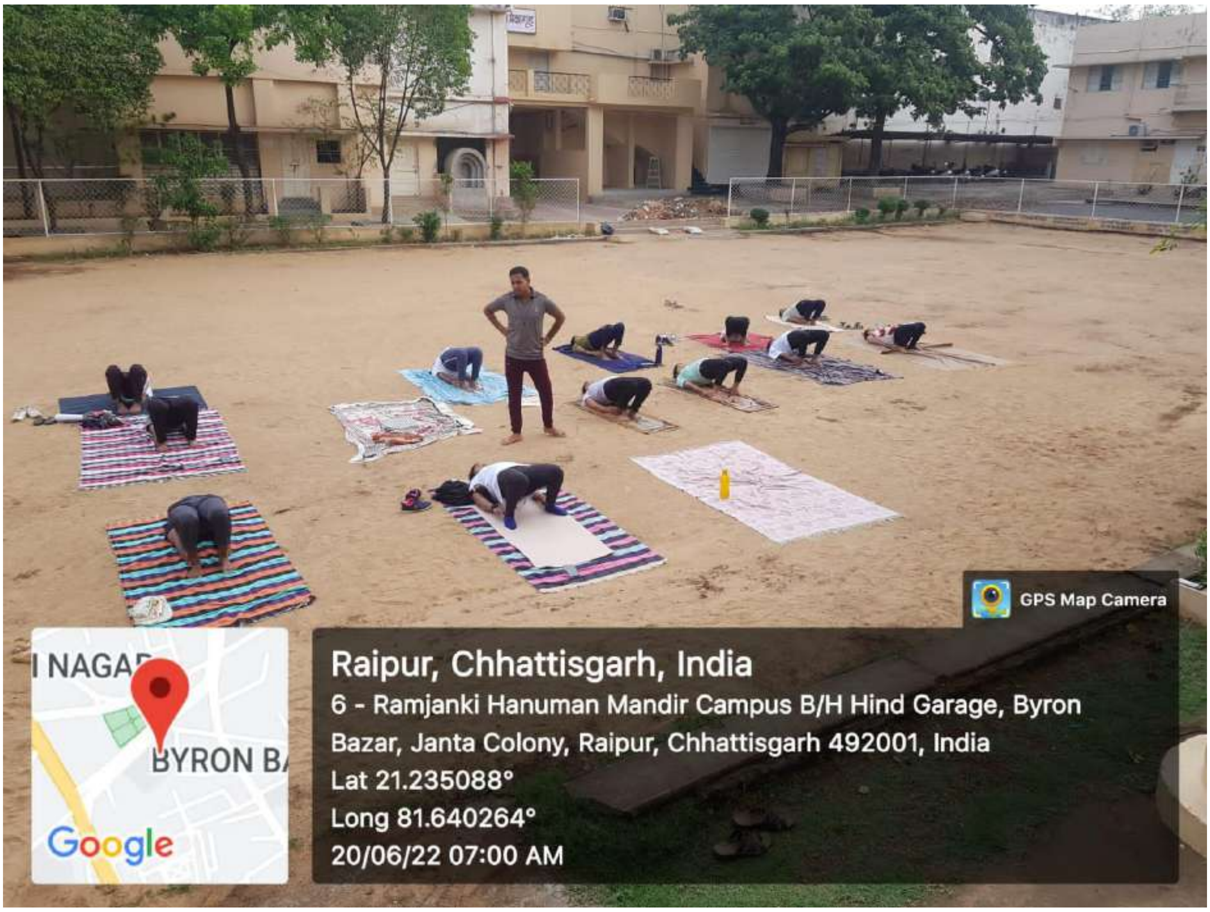
DAY 3

20/06/2022

GPS Map Camera
I NAGAR
BYRON B
Google
Raipur, Chhattisgarh, India
16, Byron Bazar, Janta Colony, Raipur, Chhattisgarh 492001, India
Lat 21.23493°
Long 81.640168°
20/06/22 07:11 AM


GPS Map Camera
I NAGAR
BYRON B
Google
Raipur, Chhattisgarh, India
16, Byron Bazar, Janta Colony, Raipur, Chhattisgarh 492001, India
Lat 21.234975°
Long 81.640176°
20/06/22 07:11 AM

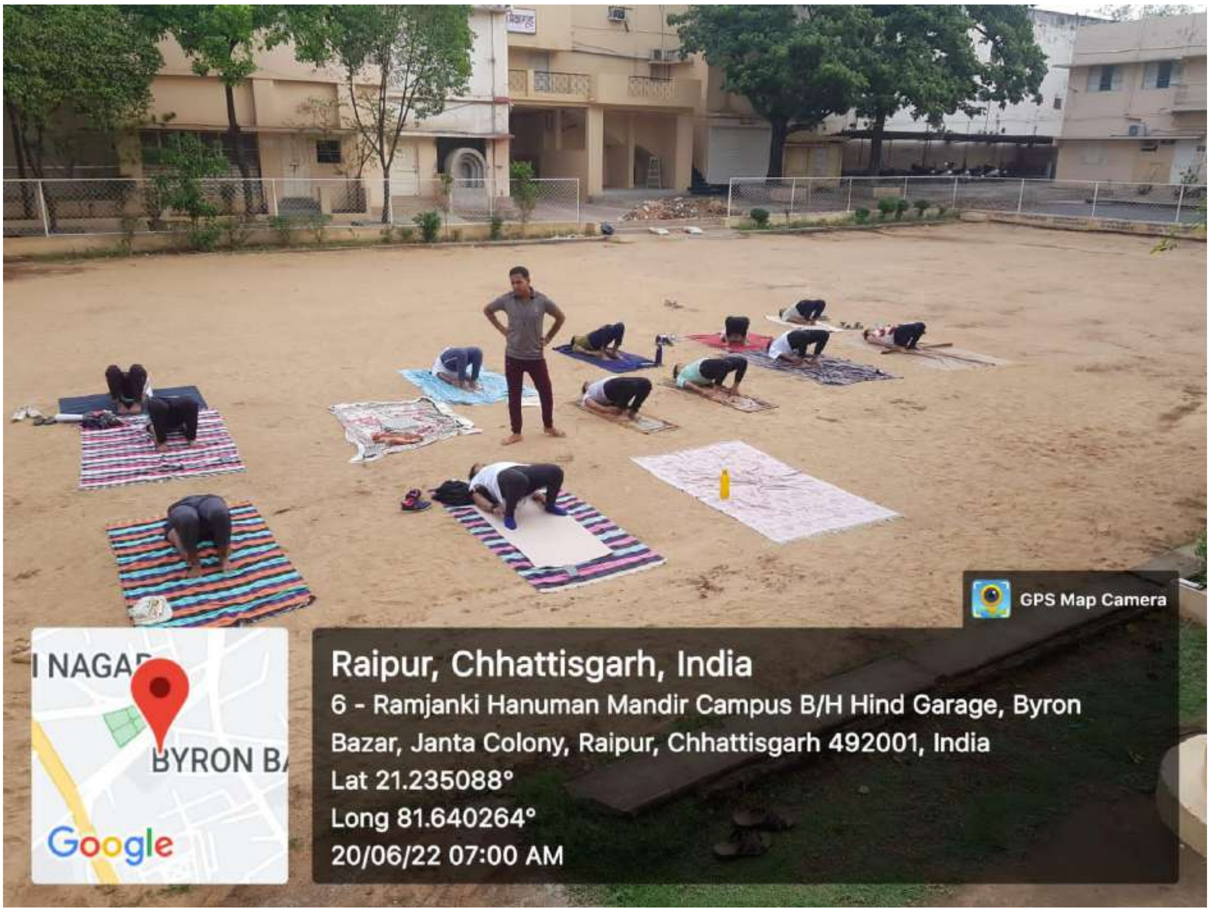

GPS Map Camera
Raipur, Chhattisgarh, India
6 - Ramjanki Hanuman Mandir Campus B/H Hind Garage, Byron Bazar, Janta Colony, Raipur, Chhattisgarh 492001, India
Lat 21.235097°
Long 81.640251°
20/06/22 06:59 AM
Google


GPS Map Camera
Raipur, Chhattisgarh, India
6 - Ramjanki Hanuman Mandir Campus B/H Hind Garage, Byron Bazar, Janta Colony, Raipur, Chhattisgarh 492001, India
Lat 21.235088°
Long 81.640264°
20/06/22 07:00 AM
Google

GPS Map Camera
I NAGAR
BYRON B
Google
Raipur, Chhattisgarh, India
16, Byron Bazar, Janta Colony, Raipur, Chhattisgarh 492001, India
Lat 21.23493°
Long 81.640168°
20/06/22 07:11 AM

GPS Map Camera
I NAGAR
BYRON B
Google
Raipur, Chhattisgarh, India
16, Byron Bazar, Janta Colony, Raipur, Chhattisgarh 492001, India
Lat 21.23493°
Long 81.640168°
20/06/22 07:11 AM

GPS Map Camera
I NAGAR
BYRON B
Google
Raipur, Chhattisgarh, India
16, Byron Bazar, Janta Colony, Raipur, Chhattisgarh 492001, India
Lat 21.234975°
Long 81.640176°
20/06/22 07:11 AM


GPS Map Camera
I NAGAR
BYRON B
Google
Raipur, Chhattisgarh, India
6 - Ramjanki Hanuman Mandir Campus B/H Hind Garage, Byron Bazar, Janta Colony, Raipur, Chhattisgarh 492001, India
Lat 21.235088°
Long 81.640264°
20/06/22 07:00 AM

DAY 4

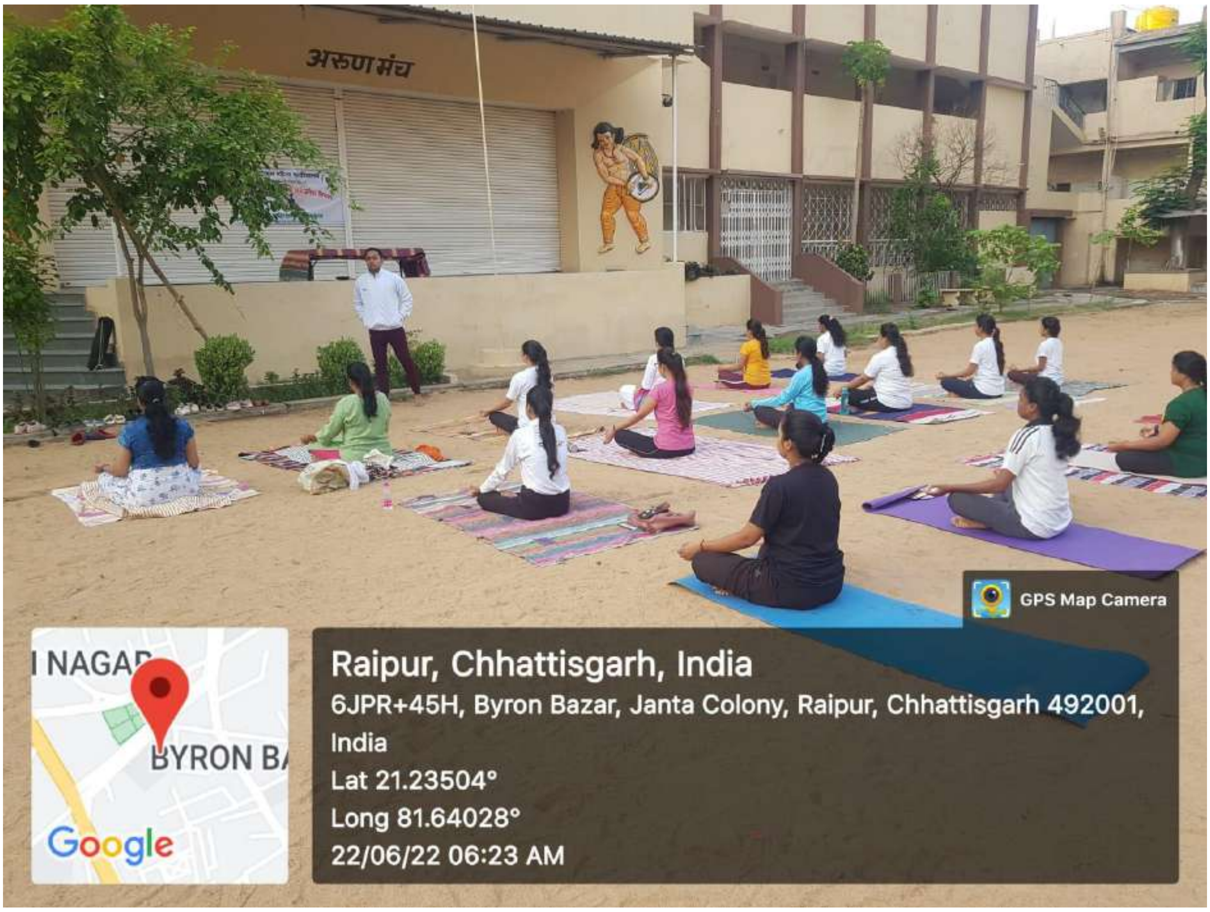
21/06/2022

लक्ष्मीनारायण कन्या उमा विद्यालय

अरूप मंच

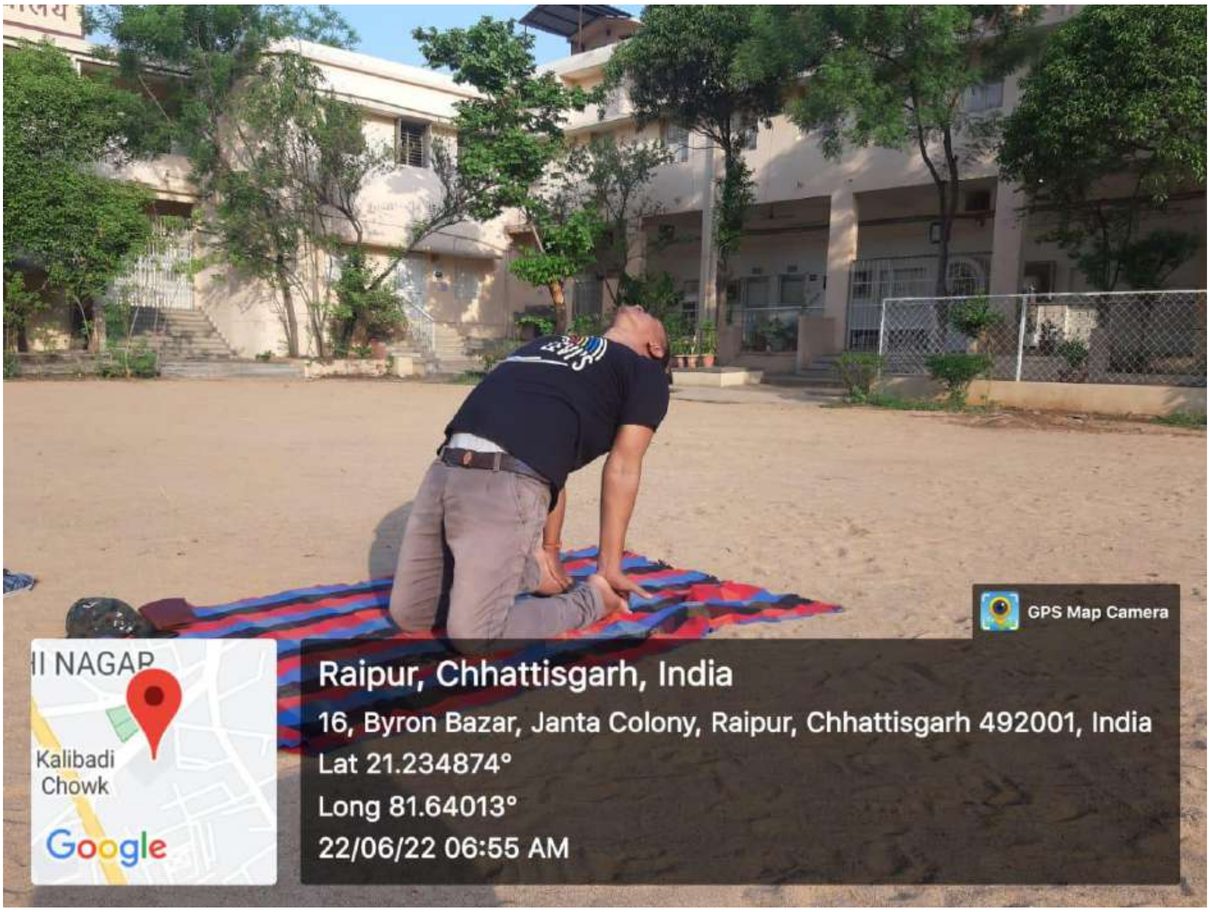
DAY 5

22/06/2022


अरुण मंच
GPS Map Camera
Raipur, Chhattisgarh, India
6JPR+45H, Byron Bazar, Janta Colony, Raipur, Chhattisgarh 492001, India
Lat 21.23504°
Long 81.64028°
22/06/22 06:23 AM
Google

अरुण मंच
GPS Map Camera
Raipur, Chhattisgarh, India
16, Byron Bazar, Janta Colony, Raipur, Chhattisgarh 492001, India
Lat 21.234856°
Long 81.640107°
22/06/22 06:28 AM
Kalibadi Chowk
Google

GPS Map Camera
Raipur, Chhattisgarh, India
16, Byron Bazar, Janta Colony, Raipur, Chhattisgarh 492001, India
Lat 21.234886°
Long 81.640111°
22/06/22 06:29 AM
Kalibadi Chowk
Google


GPS Map Camera
Raipur, Chhattisgarh, India
16, Byron Bazar, Janta Colony, Raipur, Chhattisgarh 492001, India
Lat 21.234874°
Long 81.64013°
22/06/22 06:55 AM
Kalibadi Chowk
Google

अरुण मंच
GPS Map Camera
II NAGAR
Kalibadi Chowk
Google
Raipur, Chhattisgarh, India
kalibadi, Kalibadi, Janta Colony, Raipur, Chhattisgarh 492001, India
Lat 21.234784°
Long 81.640136°
22/06/22 06:16 AM

लक्ष्मीनारायण कन्या उ.मा. विद्यालय

गुरुकुल महिला महाविद्यालय

गुरुकुल महिला महाविद्यालय
राष्ट्रीय सेवा योजना एवं क्रीड़ा विभाग
योग प्रशिक्षण कार्यशाला

अरुण मंच

गुरुकुल महिला महाविद्यालय
योग प्रशिक्षण कार्यशाला

गुरुकुल महिला महाविद्यालय
राष्ट्रीय सेवा योजना एवं क्रीड़ा विभाग
योग प्रशिक्षण कार्यशाला
GPS Map Camera
HI NAGAR
Kalibadi Chowk
Google
Raipur, Chhattisgarh, India
6JMQ+VH9, Kalibadi Chowk, Janta Colony, Raipur, Chhattisgarh 492001, India
Lat 21.234874°
Long 81.640104°
22/06/22 07:46 AM

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में गुरुकुल गर्ल्स कालेज में 18/06/2022 से 22/06/2022 तक 5 दिवसीय योग का महोत्सव बहुत ही अच्छा रहा।

सभी शिक्षको व विद्यार्थियो ने खूब उत्साह के साथ भाग लिया तथा साथ ही योग के महत्व को भी समझा।

आप सभी का बहुत-बहुत आभार एवं धन्यवाद

Lalit

YOG-Instructor
Lalit kumar Sahu
Pt. RSU Raipur (CG)

श्री ललित कुमार साहू
योग प्रशिक्षक

मेरा नाम स्वाति साहू है, मैंने 18/6/22 से योगा क्लास join किया जो कि हमारे कॉलेज में गुरुकुल महिला महाविद्यालय में सम्पन्न हुआ जिसे हमारे योगगुरु श्री ललित साहू जी सर के द्वारा हमें योग प्रशिक्षण मिलता रहा जो हमारे daily life में बहुत ही लाभकारी रहा जिसे हम योग करके स्वस्थ रहते हैं। योग करके हमें बहुत अच्छा अनुभव प्राप्त हुआ जिसे हम महसूस करते हैं।

नाम - स्वाति साहू

Swati

शिविरार्थी

मेरा नाम चंचल साहू है, मैंने 18-06-22 से योगा Class Join किया जो हमारे स्वस्थ जीवन के लिये बहुत आवश्यक है योग गुरू श्री ललित साहू जी सर के द्वारा हमें योग प्रशिक्षण मिला। योगा करके हमे बहुत अच्छा लगा जिसे हम अपने life मे महसूस करते है। श्री ललित सर जी को योग प्रशिक्षण देने के लिये सधन्यवाद।

नाम - चंचल साहू

CSahu

योग शिविर शिविरार्थी

प्रेस विज्ञप्ति

पांच दिवसीय योगा शिविर

गुरुकुल महिला महाविद्यालय, कालीबाड़ी रोड़, रायपुर में 8 अंतराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई और क्रीड़ा विभाग द्वारा 5 दिवसीय योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया गया।

दिनांक 18/06/2022 से 22/06/2022, समय प्रातः 06:00 बजे से 07:00 बजे तक आयोजित इस शिविर में योग शिक्षण संघ के योगा प्रशिक्षक श्री ललित कुमार साहू द्वारा छात्राओं एवं स्टॉफ को निःशुल्क योग प्रशिक्षण दिया गया। इस 05 दिवसीय कार्यशाला में सुक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम और विभिन्न योग मुद्राओं का अभ्यास कराया गया। योग प्रशिक्षक ने शिविरार्थियों को योग का महत्व बताते हुए यह समझाया कि योग हमारे मन और शरीर में सामंजस्य स्थापित कर एक ऊर्जा प्रदान करता है जिससे हमारे शारीरिक और मानसिक कष्टों का निवारण होता है। इस योग शिविर में वज्रासन, पदमासन, गौमुखआसन, वक्रासन, नौकासन, धर्नुरासन, मत्स्यासन, भुजंगासान, ताड़ासन, वृक्षासन और सूर्य नमस्कार जैसे आसनों का अभ्यास कराया गया। इस कार्यशाला में महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. संध्या गुप्ता, क्रीड़ाधिकारी डॉ. रिन्कु तिवारी, कार्यक्रम अधिकारी रात्रि लहरी, श्रीमती रेणु गिडियन, श्रीमती अदिति जोशी एवं अन्य प्राध्यापकों एवं छात्राओं ने अपनी प्रतिभागिता दी।

अंतराष्ट्रीय योग दिवस दिनांक 21/06/2022 को गुरुकुल महिला महाविद्यालय, कमला देवी संगीत महाविद्यालय, लक्ष्मीनारायण कन्या उच्चतर माध्यमिक शाला, अरुणोदय कन्या प्राथमिक शाला के प्राचार्य, शिक्षकगण एवं विद्यार्थियों द्वारा सामूहिक योगाभ्यास किया गया।

समापन के अवसर पर प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र वितरित किया गया।

प्राचार्य

गुरुकुल महिला महाविद्यालय में पांच दि ×
sachtakindia.com/archives/5697
Zoho Mail WhatsApp

सच तक इंडिया NEWS
जनहित की खबरों की तह तक

छत्तीसगढ़ रायपुर

गुरुकुल महिला महाविद्यालय में पांच दिवसीय योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन

June 22, 2022 / admin

रायपुर। गुरुकुल महिला महाविद्यालय में 8 वे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष पर राष्ट्रीय सेवा योजना एवं क्रीड़ा विभाग के संयुक्त तत्वाधान में पांच दिवसीय 18 जून से 22 जून 2022 प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन महाविद्यालय परिसर में आयोजित किया गया योग प्रशिक्षण के रूप में योग शिक्षण संघ से ललित साहू जी द्वारा योग प्रशिक्षण दिया गया। उन्होंने इस कार्यशाला का आरंभ ओंकार मंत्र ,सूक्ष्म व्यायाम व प्राणायाम कराते हुए इनकी जानकारी दी, और कहा कि योग दिमाग और हमारे शरीर की एकता को प्रदर्शित करता है सामान्य मनुष्य और प्रकृति को एक दूसरे के साथ जोड़ता है साथ ही युवक को अपनी दिनचर्या में शामिल कर अपने शरीर व मन को शांत रख सकते हैं नियमित योगाभ्यास करने से एकाग्रता और विचार शक्ति बढ़ती है इन्होंने बैठकर ,पीठ के बल लेटकर, पेट के बल लेट कर ,खड़े होकर विभिन्न आसनों करवाई जिसमें पद्मासन, गोमुखासन, वक्रासन, मत्स्यासन, वज्रासन, नौकासन धनुरासन, भुजंगासन, ताड़ासन, वृक्षासन ,अर्धा चंद्रासन ,सिरसासन ,सूर्यनमस्कार, आदि रहे। इस कार्यशाला में महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ संध्या गुप्ता राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवक क्रीड़ा विभाग के विद्यार्थी एवं बाहर से आए हुए विद्यार्थी यो ने इस कार्यशाला का लाभ उठाया डॉक्टर संध्या गुप्ता जी ने बताया 8 वे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस दिवस की शुभकामनाएं दी और बताया की अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2022 की थीम "मानवता के लिए योग" है अतः योग को अपनाकर मानवता के लिए काम करना चाहिए और योग को अपने जीवन का हिस्सा बनाना चाहिए। इस कार्यशाला में महाविद्यालय के प्राध्यापक अमिता तेलंग ,देव श्री वर्मा ,मान्य शर्मा नॉन टीचिंग स्टाफ अदिति जोशी ,रेनू ग्रेडियन ,कमलेश निर्मलकर स्वयंसेवक खुशबू वर्मा ,खुशबू साहू, स्वाति साहू ,रोमी,नीतू, अंजलि ,चंचल ,सुखमिता, स्वाति यादव, यामिनी साहू, जागेश्वरी आदि छात्राओं ने हिस्सा लिया साथ ही छात्राओं को प्रमाण पत्र वितरित किया गया। प्रोग्राम डायरेक्टर के रूप में कार्यक्रम अधिकारी श्रीमती रात्रि लहरी व क्रीड़ा अधिकारी रिंकू तिवारी रहे।

धर्म नहीं, एक विज्ञान है योग

कल्याण का विज्ञान है योग, यौवन का विज्ञान है योग

शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने का विज्ञान है योग