

BHILAI MAITRI COLLEGE, RISALI ,BHILAI

Affiliated to Hemchand Yadav University, Durg



Yoga for Peace
"A workshop for B.Ed. Trainees"
Peace comes from within.



Yoga Postures

B.Ed STUDENTS ARE REQUESTED TO BRING THEIR OWN YOGA MAT AND JOIN DAILY AT 10.00 A.M.

FROM

7TH JULY 2022

VENUE: AUDITORIUM

2ND FLOOR

Resource Person

Mrs. Arunima

ORGANISING COMMITTEE

Dr. Tomeshwari Banchhor

Mrs.Nutan Dubey

PRINCIPAL

Dr. Surekha Vinod Patil

Yoga Workshop

Objective

Practicing yoga is known to improve flexibility, balance, endurance and physical strength ,while meditation helps to keep mind sharp and clear, release stress and improve overall well being. College promotes health benefits among faculties and students through Yoga and Meditation.

Yoga Report

Date:

A few minutes of yoga during the day can be a great way to get rid of stress that accumulates daily in both the body and mind . Yoga postures Pranayam and meditation are effective techniques to release stress .Keeping this in view, Bhilai Maitri College conducted one week workshop on Yoga and Meditation. Yog Guru Mrs. Arunima has taken classes with high level of dedication Yog Guru also explained remedies for personal health problems. This workshop was very useful to all participants. President Directors and Principal expressed thankfulness to Yogguru Mrs. Arunima for motivating the students and staff and laid importance of making Yoga an integral part of our daily life .



BHILAI MAITRI COLLEGE

Risali Sector, Bhilai, Durg (C.G.) Ph : 0788-2351912, 9893487569

NAAC ACCREDITED AT B LEVEL (CGPA - 2.79)

(Affiliated to Hemchand Yadav Vishwavidyalaya, Durg (C.G.))

Fax : 0788 - 2351910, Email : info@bhilaimaitricollege.com, Home page : www.bhilaimaitricollege.com

Ref. 24/07/2022

Date: 16/07/2022

भिलाई मैत्री कॉलेज में योग कार्यशाला का आयोजन

भिलाई मैत्री कॉलेज के तत्वाधान में दिनांक 07/07/2022 से योग कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के प्रारंभ में योग आश्रम सेक्टर-10 की योग प्रशिक्षिका श्रीमती अरूणिमा मैडम द्वारा सूक्ष्म व्यायाम, आसन एवं ध्यान कराया गया तथा महाविद्यालय के प्रशिक्षार्थियों को स्वास्थ्य एवं आत्म चिकित्सा की प्राकृतिक प्रवृत्ति के प्रति जागरूक करने का प्रयास कराया गया। योग व्यायाम, ध्यान और आसनों के द्वारा मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य को नियंत्रित कर तनाव व चिंता को दूर करने में मदद करता है तथा योग से होने वाले फायदे तथा योग करते समय कौन-कौन सी सावधानी रखनी चाहिए, इससे प्रशिक्षार्थियों को अवगत कराया गया, साथ ही यह भी बताया गया कि योग द्वारा किस प्रकार जीवन शैली में बदलाव लाया जाये तथा आत्मविश्वास व एकाग्रता को बढ़ाने हेतु विद्यार्थियों को आसन व प्राणायाम सीखाये जा रहे हैं। इस योग सत्र के माध्यम से होने वाले लाभ के प्रति महाविद्यालय अपने प्रशिक्षार्थियों को जागरूक करने का प्रयास कर रहा है। कार्यशाला के प्रथम दिवस में प्रशिक्षार्थियों को तिर्यक ताडासन, वृक्षासन, मर्जरी आसन, भुजंगासन, उज्जाई आदि का अभ्यास कराया गया तथा प्रथम सत्र का अंत शांति पाठ के साथ किया गया। इस कार्यशाला में योग प्रशिक्षिका श्रीमती अरूणिमा मैडम ने प्रशिक्षार्थियों द्वारा पूछे गये प्रश्नों एवं उनके शंकाओं का समाधान भी किया।

S. Ravi
PRINCIPAL
Bhilai Maitri College
Risali Sector, Bhilai



GPS Map Camera

Risali, Chhattisgarh, India
 H/L 62 Risali Azad Chowk, Risali Rd, Risali, Chhattisgarh 490006, India
 Lat 21.160282°
 Long 81.346907°
 07/07/22 10:42 AM

Sr. Prachi
 PRINCIPAL
 Tirthi Mata College
 Risali, Chhattisgarh



Risali, Chhattisgarh, India

H/L 62 Risali Azad Chowk, Risali Rd, Risali, Chhattisgarh 490006, India

Lat 21.160282°

Long 81.346907°


07/07/22 10:44 AM

Sr. Prachi

07/07/22 10:44 AM

Prachi



 GPS Map Camera

Risali, Chhattisgarh, India

H/L 62 Risali Azad Chowk, Risali Rd, Risali, Chhattisgarh 490006, India

Lat 21.160282°

Long 81.346907°

07/07/22 11:06 AM

S. K. Panigrahi
 In-charge
 Chhatra Mahavidyalaya
 Risali, Chhattisgarh



GPS Map Camera

Risali, Chhattisgarh, India

H/L 62 Risali Azad Chowk, Risali Rd, Risali, Chhattisgarh 490006, India

Lat 21.160282°

Long 81.346907°

07/07/22 11:05 AM



GPS Map Camera

Risali, Chhattisgarh, India

H/L 62 Risali Azad Chowk, Risali Rd, Risali, Chhattisgarh 490006, India

Lat 21.160282°

Long 81.346907°

07/07/22 11:04 AM

भिलाई मंत्री महाविद्यालय, रिसाली, भिलाई
(समाज सेवा विभागाधीन अर्थ प्रकल्प मध्ये)



संक्षेप
विद्यया ऽपि न संतुष्टो भवति
विद्यया ऽपि न संतुष्टो भवति
विद्यया ऽपि न संतुष्टो भवति



GPS Map Camera

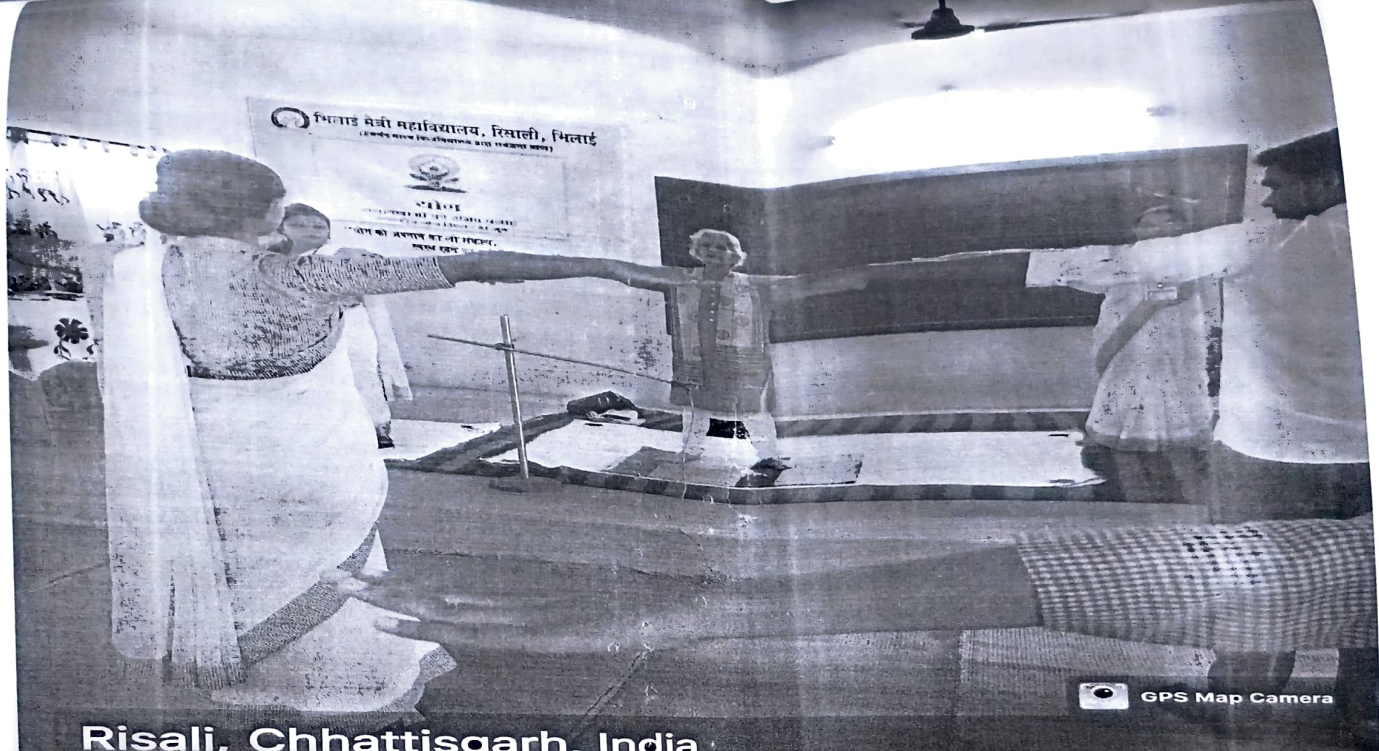
Risali, Chhattisgarh, India

H/L 62 Risali Azad Chowk, Risali Rd, Risali, Chhattisgarh 490006, India

Lat 21.160282°

Long 81.346907°

07/07/22 10:42 AM



GPS Map Camera

Risali, Chhattisgarh, India

H/L 62 Risali Azad Chowk, Risali Rd, Risali, Chhattisgarh 490006, India

Lat 21.160282°

Long 81.346907°

07/07/22 11:06 AM

TIMING 10:00 AM TO 12:00 NOON

ATTENDANCE SHEET

| S. no. | Name of student | DAY1 | DAY2 | DAY3 | DAY4 | DAY5 | DAY6 | DAY7 | DAY8 | DAY9 | DAY10 | DAY11 | DAY12 | DAY13 | DAY14 | DAY15 |
|--------|--------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. | Sanjana Singh | P | P | P | P | A | P | P | P | P | A | P | P | P | P | |
| 2. | Dhaneshwari | P | P | P | P | P | P | | P | P | P | | P | P | | P |
| 3. | Meenakshi Deshmukh | P | P | P | P | | P | P | P | | P | P | P | P | P | P |
| 4. | Kiran | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | | P | P | | P |
| 5. | Renuka Sahu | P | P | | P | P | P | | P | P | P | P | P | | P | P |
| 6. | Priyanka Thakur | P | P | P | P | | P | P | P | P | P | | P | P | P | P |
| 7. | Rashni Sahu | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | | P | P | P |
| 8. | Sonal Yadav | | P | P | P | P | | P | | P | P | P | P | P | | P |
| 9. | Kamaklata Rajwede | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | | P | P | P | P |
| 10. | Lukeshwari Patel | P | P | | P | P | P | | P | P | | P | P | P | P | |
| 11. | Archana Singh | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| 12. | Pushpa Shrivast | P | P | P | P | | P | P | P | P | P | P | P | | P | P |
| 13. | Domeshwari | | P | P | P | P | | P | P | P | P | | P | P | P | P |
| 14. | Garima Yadav | P | P | P | P | P | P | P | | P | P | P | P | P | P | P |
| 15. | Nandini Dewangan | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | | P | P | P |
| 16. | Monika Dewangan | | P | P | P | | P | P | P | P | | P | P | P | P | P |
| 17. | Monika Sneha Chowarasiya | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P | P |
| 18. | Sne Bhoj | P | P | P | P | P | | P | P | P | P | | P | P | P | |
| 19. | Tejeshwari | P | P | P | P | P | P | P | P | | P | P | P | P | P | P |

