कार्यालय प्राचार्य, शहीद नंदकुमार पटेल शासकीय महाविद्यालय,
बीरगाँव, जिला – रायपुर (छ.ग.)
Email:- govt.college.birgaon@gmail.com, Contact No.-0771-2999011

बीरगांव, दिनांक 21/06/2025

प्रतिवेदन

शहीद नंदकुमार पटेल शासकीय महाविद्यालय, बीरगांव, जिला रायपुर (छ.ग.) में दिनांक 21.06.2025 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. प्रीति शर्मा की अध्यक्षता में, राष्ट्रीय सेवा योजना एवं यूथ रेडक्रास सोसायटी के संयुक्त तत्वाधान में किया गया।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में महाविद्यालय जनभागीदारी समिति के अध्यक्ष श्री मनीष विश्वकर्मा उपस्थित थे। योग प्रशिक्षक श्रीमती ममता अग्रवाल एवं योग छात्रा आकृति तिवारी ने महाविद्यालय के समस्त अधिकारियों, कर्मचारियों एवं एन.एस.एस. छात्र–छात्राओं को योग प्रशिक्षण दिये। कार्यक्रम का प्रारंभ अतिथियों को महाविद्यालय परिवार द्वारा पौधा भेंट कर किया गया।

योग प्रशिक्षक श्रीमती ममता अग्रवाल ने योग क्या है, उसके नियम, अष्टांग योग (यम, नियम, आसन, प्रत्याहार, प्राणायाम, धारणा, ध्यान, समाधि) व योग दिवस मनाये जाने की अवधारणा के बारे में जानकारी दी। उन्होंने सर्वप्रथम सूक्ष्म ऊर्जा संचार करवाया, तत्पश्चात

वृक्षासन, कटि चक्रासन, मंडूकासन, उष्ट्रासन, शशकासन, मकरासन, भुजंगासन, पादचक्रासन, अर्द्धहलासन, शवासन, प्राणायाम, ध्यान, हस्यासन, शांतिपाठ व ताली चिकित्सा करवायी। महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. प्रीति शर्मा ने सभी के योग किया की प्रशंसा करते हुए योग को प्रतिदिन अपने दिनचर्या में सम्मिलित करने का आहवान किया। जनभागीदारी अध्यक्ष श्री मनीष विश्वकर्मा को धन्यवाद देते हुए महाविद्यालय विकास हेतु अपेक्षा प्रकट की। कार्यक्रम का संचालन डॉ. कविता कोसरिया, (रा.से.यो. कार्यक्रम अधिकारी) ने एवं धन्यवाद ज्ञापन डॉ. युगबोध पटले, (यूथ रेडक्रास प्रभारी) ने किया।

संयोजक –

डॉ. कविता कोसरिया
रा.से.यो. कार्यक्रम अधिकारी

Kavita 21/06/25

डॉ. युगबोध पटले
यूथ रेडक्रास सोसायटी

21/06/25

for प्राचार्य
शहीद नंदकुमार पटेल
शासकीय महाविद्यालय, बीरगांव
जिला–रायपुर (छ.ग.)

प्राचार्य
शहीद नंदकुमार पटेल
शासकीय महाविद्यालय, बीरगांव
जिला– रायपुर (छ.ग.)

शहीद नंदकुमार पटेल शासकीय महाविद्यालय
बीरगांव, जिला-रायपुर (छ.ग.)
नि:शुल्क
योग साधना
भारतीय योग संस्थान
GPS Map Camera
Raipur,Chhattisgarh,India
Beni Madhav Tiwari Marg, Birgaon, Raipur,
Chhattisgarh 493221, India
Lat 21.308287, Long 81.634961
06/21/2025 08:36 AM GMT+05:30
Note : Captured by GPS Map Camera

GPS Map Camera
Raipur,Chhattisgarh,India
Beni Madhav Tiwari Marg, Birgaon, Raipur,
Chhattisgarh 493221, India
Lat 21.308337, Long 81.634880
06/21/2025 08:12 AM GMT+05:30
Note : Captured by GPS Map Camera

शहीद नंदकुमार पटेल शासकीय महाविद्यालय
बीरगांव, जिला-रायपुर (छ.ग.)
Raipur,Chhattisgarh,India
Beni Madhav Tiwari Marg, Birgaon, Raipur, Chhattisgarh 493221, India
Lat 21.308287, Long 81.634961
06/21/2025 08:36 AM GMT+05:30
Note : Captured by GPS Map Camera

GPS Map Camera
Raipur,Chhattisgarh,India
Beni Madhav Tiwari Marg, Birgaon, Raipur, Chhattisgarh 493221, India
Lat 21.308358, Long 81.634925
06/21/2025 08:08 AM GMT+05:30
Note : Captured by GPS Map Camera