



**Sri Arvind Mahila College, Patna**  
Accredited by NAAC with B<sup>+</sup> Grade  
(A Constituent Unit of Patliputra University, Patna)



**International Yoga Day**  
**Yoga Camp & Webinar (theme-yoga @ Home and yoga with family)**

Date	No. of students enrolled	Organizing Department
21-06-2019	54	Home Science

श्री अरविंद महिला कॉलेज में दो दिनों तक चले योग शिविर का समापन शुक्रवार को हो गया. इस अवसर पर कॉलेज की प्राचार्या प्रो ऊषा झा ने कहा कि योग को चित्तवृत्ति निरोध कहा गया है. जिसका अर्थ हुआ कि मन की चंचलता को नियंत्रित करने का नाम बोग है. जिसके बाद योग शिक्षिका पूनम पचेरीवाला ने सभी लोगों को योग के विभिन्न आसनों को करना सिखाया. इनमें सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, अलोम-विलोम के अलावा ध्यान मुद्रा भी शामिल है.



2019



योग कावल आसन या प्राणायाम तक सीमित नहीं है, योग से व्यक्तित्व का पूर्ण विकास होता है. विभाग की छात्रा अनुजा कृष्णा ने योग से जुड़ी बातों का साझा किया. योग शिक्षिका भित्तू ने वहां मौजूद छात्राओं और टीचर्स को विभिन्न योगासन जैसे वृक्षासन, त्रिकोणासन, भुजंगासन, शलभासन, तडासन आदि करवाया.

### श्री अरविंद महिला कॉलेज

श्री अरविंद महिला कॉलेज में दो दिनों तक चले योग शिविर का समापन शुक्रवार को हो गया. इस अवसर पर कॉलेज की प्राचार्या प्रो ऊषा झा ने कहा कि योग को चित्तवृत्ति निरोध कहा गया है. जिसका अर्थ हुआ कि मन की चंचलता को नियंत्रित करने का नाम योग है. जिसके बाद योग शिक्षिका पूनम पचेरीवाला ने सभी लोगों को योग के विभिन्न आसनों को करना सिखाया. इनमें सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, अलोम-विलोम के अलावा ध्यान मुद्रा भी शामिल है.

### जेडी वीमेंस कॉलेज

जेडी वीमेंस कॉलेज में इंटरनेशनल योग दिवस मनाया गया. शुक्रवार को कॉलेज के टीचिंग, नॉन टीचिंग स्टाफ के अलावा खेल-कूद विभाग, एनसीसी और एनएसएस की छात्राओं ने हिस्सा लिया. सुबह आठ बजे से लेकर नौ बजे तक छात्राओं द्वारा योग किया गया.



शहर के पीएमसीएच, आईजीआईएमएस व एम्स में शुक्रवार को पाचते अंतरराष्ट्रीय दिवस का आयोजन किया गया. इसमें पीएमसीएच के डॉ. रामजी प्रसाद सिंह, अजीत राजीव रंजन प्रसाद, डॉ. निदेशक डॉ पीके सिंह, डॉ. पांडे व आईजीआईएमएस के फिजियोथेरेपी विभाग के डॉ. चौधरी की देखरेख में योग किया गया. तीनों अस्पत्रों में आयोजित योग सत्र में डॉ. और नर्सिंग स्टाफ समेत अलग विभागों के कर्मचारी व डॉक्टर हिस्सा लिए. परिसर में योग सत्र का संचालन करते हुए एम्स के निदेशक सिंह ने कहा कि योग का प्रयोग स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है.

ण में  
लिद  
ए  
हए  
थे.