



A Webinar On
International Yoga Day , 2020
Theme-Yoga @ home and Yoga with Family

Organised by

Department of Home Science, Sri Arvind Mahila College, PPU-Patna
Date: 21st June 2020 Time 7:00-8:00 AM Through Zoom meets



Organiser
Dr. Vimi Singh Assoc. Prof.
Sri Arvind Mahila College



Yoga Expert
Dr. Smita Jain
H.H. Om Yoga Kendra, Indore



Principal
Dr. Meera Kumari
Sri Arvind Mahila College



HOD & Assoc. Prof
Dr. Shahnaz Khanam
Sri Arvind Mahila College

Uimi Singh is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Topic: Celebration on International Yoga Day

Time: Jun 21, 2020 07:00 AM Mumbai, Kolkata, New Delhi

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/89524478592?pwd=aEpiYlFCR2tRQUBrMUdQTCTnSHkxZz09>

Meeting ID: 895 2447 8592

Password: 390525

One tap mobile

+12532158782,,89524478592#,,,0#,,390525# US (Tacoma)

+13017158592,,89524478592#,,,0#,,390525# US (Germantown)

Dial by your location

+1 253 215 8782 US (Tacoma)

+1 301 715 8592 US (Germantown)

+1 312 626 6799 US (Chicago)

+1 346 248 7799 US (Houston)

+1 646 558 8656 US (New York)

+1 669 900 9128 US (San Jose)

Meeting ID: 895 2447 8592

Password: 390525

Find your local number:

<https://us02web.zoom.us/j/89524478592?pwd=aEpiYlFCR2tRQUBrMUdQTCTnSHkxZz09>



विषय - International Yoga Day का Celebration

पटना, 21 जून

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को सम्पूर्ण विश्व में मनाया जाता है इस कड़ी में लॉकडाउन के चलते ऑनलाइन योग का आयोजन इंदौर से बिहार के श्री अरविन्द महिला कॉलेज में गृहविरात विभाग द्वारा कॉलेज के सदस्यों के लिए संजोया गया। कार्यक्रम की शुरुआत संयोजक डा० विमो सिंह के द्वारा किया गया तथा उन्होंने बताया कि यह एक प्राचीन शारीरिक, मानसिक और अध्यात्मिक अभ्यास है जो लोगों को शान्ति, आत्मविश्वास और साहस देता है जिसके द्वारा वे बेहतर तरीके से कई गतिविधियों कर सकते हैं। इन्दौर में योग विभिन्न रूपों में प्रचलित है।

आरंभ में वक्ता सुष्मी अदीति जैने एवं उनके सहयोगी रश्मि जैन का स्वागत करते हुए कॉलेज की प्राचार्या ने कहा कि इस विशेष स्थिति में कोरोना जैसे विभारी से निजात भी योग द्वारा किया जा सकता है यह एक व्यायाम ही नहीं अपितु साधना है जिसके माध्यम से साकारात्मक ऊर्जा का संचालन होता है। गृहविरात योगा रक्सपोर्ट सुष्मी अदीति जैने हरि योग केंद्र इंदौर के द्वारा बहुत ही सहज तरीके से करीब एक घंटे तक योग का प्रशिक्षण दिया गया। जिसमें उन्होंने खासकर के सूर्यनामस्कार के साथ ताडासन, वृक्षासन, अर्ध-पक्षरासन, वज्रासन, कपालभाती सहित कई क्रियाएं शामिल की साथ ही बताया कि ये सभी आसन स्वस्थ रहने के साथ लोगों के शरीर की इम्युनिटी बढ़ाने में भी मदद करता है।

कार्यक्रम के अंत में ध-धवाप जापन हिन्दी विभाग की प्रो० प्रभा मिश्रा द्वारा किया गया जिसमें उन्होंने अदीति जैन की श्रेष्ठ प्रशंसा की तथा कहा कि इस परिस्थिति में राज्य के बाहर के योगा रक्सपोर्ट से जुड़ने का मौका मिला जिन्होंने

बहुत ही सहज और सरल तरीके से योगासन के विभिन्न मुद्रायों की जानकारी दी।

इस मौके पर विभाग की 54 छात्राओं के योग अभ्यास किया साथ ही कॉलेज के शिक्षक और शिक्षिकायें भी शामिल हुए।
अंत में छात्राओं द्वारा पूछे गए प्रश्नों का उत्तर भी योग एक्सपर्ट द्वारा दिया गया।

Singh

Dept. of Home Science

21.6.2020

योग के कई रंग

ऑनलाइन हुआ योगाभ्यास

पटना। अरविंद महिला कॉलेज के गृह विज्ञान विभाग की ओर से योग दिवस पर ऑनलाइन योगाभ्यास का आयोजन किया गया। इसमें मुख्य वक्ता के रूप में इंदौर से आदिति जैन और एकता जैन मौजूद रहीं। कार्यक्रम का संचालन विभाग की डॉ. विमी सिंह ने किया। उन्होंने कहा कि योग शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक अभ्यास की प्राचीन परंपरा है।

ऑनलाइन योग कार्यक्रम में जाना

महत्व : योग एक प्राचीन अभ्यास है जो लोगों के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक शांति व आत्मविश्वास देता है. इसको अपना कर लोग बेहतर तरीके से जीवन से जुड़ी अनेक गतिविधियों का सामना कर सकते हैं. यही कारण है कि आज देश-दुनिया में योग विभिन्न रूपों में प्रचलित हो रहा है. यह बातें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर अरविंद महिला कॉलेज में आयोजित ऑनलाइन योग कार्यक्रम में संयोजक विमी सिंह ने कही. कार्यक्रम में कॉलेज की प्राचार्य ने योगा एक्स्पर्ट अदिति जैन एवं उनकी सहयोगी एकता जैन का स्वागत करते हुए कहा कि इस विषम परिस्थिति में योग के माध्यम से कोरोना जैसे बीमारी से खुद के बचाव के लिये शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ायी जा सकती है.