

**Translated version of the Report on International Yoga Day- Yoga Camp & Webinar (Theme-yoga @ Home and yoga with family)**

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

**Report**

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

**Date: 21-06-2019**

No. of students enrolled: 54

Organizing Department: Home Science

The two-days yoga camp at Sri Arvind Women's College was concluded on Friday. On this occasion, the college's Principal Prof. Usha Jha said that yoga has been called Chittavritti Nirodha which means that controlling the restlessness of the mind is called Yoga. After which yoga teacher Poonam Pachariwala taught everyone to do various yoga asanas. These include Surya Namaskar, Pranayama, Anulom-Vilom as well as Dhyana Mudra.

*Sade*  
Principal  
Sri Arvind Mahila College  
Patna



**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.

*Sadh*  
Principal  
Sri Arvind Mahila College  
Patna



Sadh  
Principal  
Sri Arvind Mahila College  
Patna



2019



योग कवल 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 मितू 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 सदस्यीयों ने हिस्सा लिया. सुबह 8 बजे से लेकर नौ बजे तक छात्राओं को प्रशिक्षण दिया गया.



शहर के पीएमसीएच, आइजीआईएमएस व एम्स में शुक्रवार को पार्वी अंतरराष्ट्रीय दिवस का आयोजन किया गया. इसमें पीएमसीएच के निदेशक रामजी प्रसाद सिंह, अधीनस्थ राजीव रंजन प्रसाद, एम्स के निदेशक डॉ पीके सिंह, डॉ. न. पांडे व आइजीआईएमएस के निदेशक विजयचंद्र रेड्डी के नेतृत्व में आयोजित योग सत्र में डॉ. और नर्सिंग स्टाफ सहित अलग-अलग विभागों के छात्रों का बड़ा-बड़ा हिस्सा शामिल था. परिसर में योग सत्र का आयोजन हुआ. इस दौरान योग के विभिन्न आसनों का प्रदर्शन किया गया.

ण में  
लिद  
ए  
इए  
थे.



Sadh  
Principal  
Sri Arvind Mahila College  
Patna