



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



Organizing Department: Department of Philosophy
under the aegis of IQAC

Meditation Session on the occasion of World Meditation Day

21-12-2024

विश्व ध्यान दिवस का आयोजन

श्री अरविंद महिला कॉलेज, पटना के दर्शनशास्त्र विभाग ने 21 दिसंबर 2024 को 'विश्व ध्यान दिवस' के उपलक्ष्य में एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया। यह आयोजन IQAC (आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ) और आर्ट ऑफ लिविंग के सहयोग से किया गया। 'विश्व ध्यान दिवस' का उद्देश्य ध्यान के महत्व और इसके लाभों के प्रति जागरूकता फैलाना है। इस अवसर पर दर्शनशास्त्र विभाग की अध्यक्ष डॉ. अनुमाला सिंह ने स्वागत भाषण प्रस्तुत करते हुए ध्यान के ऐतिहासिक और दार्शनिक पक्ष पर प्रकाश डाला। आर्ट ऑफ लिविंग की फैकल्टी डॉ. अनामिका पांडे ने आधुनिक तनावपूर्ण जीवन में ध्यान की आवश्यकता और उसके लाभों पर चर्चा की। उन्होंने बताया कि कैसे ध्यान मानसिक शांति प्रदान करता है और जीवन को सार्थक बनाता है। कार्यक्रम में श्री नवीन नलिन्द्र ने एक अनोखे और रुचिकर तरीके से 'क्लैप गेम' के माध्यम से विद्यार्थियों को ध्यान की प्रक्रिया को समझाया और उसमें भाग लेने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने ध्यान को सरल और व्यावहारिक रूप में प्रस्तुत कर छात्रों का उत्साह बढ़ाया। श्रीमती ममता शाह ने ध्यान के दैनिक जीवन में महत्व और इसकी उपयोगिता पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि ध्यान केवल मानसिक शांति ही नहीं बल्कि भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य को भी प्रोत्साहित करता है।

कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय की प्राचार्या प्रो. साधना ठाकुर ने की। अपने अध्यक्षीय भाषण में उन्होंने ध्यान की भूमिका को वैश्विक शांति की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम बताया। उन्होंने मानसिक शांति के माध्यम से समाज और विश्व में स्थिरता और सामंजस्य स्थापित करने की बात कही।

मंच संचालन गोपाल कुमार, सहायक प्राध्यापक, दर्शनशास्त्र विभाग द्वारा कुशलतापूर्वक किया गया। कार्यक्रम के अंत में डॉ. गीता कुमारी, सह-प्राध्यापक, दर्शनशास्त्र विभाग ने धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया।

इस आयोजन में 150 से अधिक विद्यार्थियों और शिक्षकों ने भाग लिया और ध्यान की अनूठी प्रक्रिया का अनुभव किया। छात्रों ने इस कार्यक्रम को अत्यंत लाभकारी और प्रेरणादायक बताया।







Sri Arvind Mahila College, Patna

Accredited by NAAC with B+ Grade
(A Constituent Unit of Patliputra University, Patna)



Meditation Session

Department of Philosophy

under the aegis of IQAC
Celebrating

World Meditation Day

in collaboration with

The Art of Living

Mentor: Dr. Anamika Pandey, Faculty, The Art of Living

Date: 21.12.2024 (12:30 PM); Venue: Seminar Hall, Admin. Building

Dr. Geeta Kumari
Dr. Anumala Singh
Convenors

Gopal Kumar
Organizing Secretary

Prof. Anjali Prasad
Co-ordinator
IQAC

Prof. Sadhna Thakur
Principal



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



Department of Philosophy

under the aegis of

Internal Quality Assurance Cell (IQAC)

is organizing a

Meditation Session

in collaboration with

Art of Living

on the occasion of

World Meditation Day

Mentor:

**Dr. Anamika Pandey,
Faculty, Art of Living**

Date:

21.12.2024 (12:30 P.M.)

Venue:

Seminar Hall, Sri Arvind Mahila College, Patna



All of you are invited to take part in this Meditation Session.

Dr. Geeta Kumari
Dr. Anumala Singh
Convenors

Mr. Gopal Kumar
Organizing Secretary

Prof. Anjali Prasad
Co-ordinator
IQAC

Prof. Sadhana Thakur
Patron & Principal

अरविंद महिला कॉलेज में मना विश्व ध्यान दिवस

(आज समाचार सेवा) पटना। श्री अरविंद महिला कॉलेज, पटना के दर्शनशास्त्र विभाग ने शनिवार को विश्व ध्यान दिवस के उपलक्ष्य में एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया। यह आयोजन दृष्ट (आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ) और आर्ट ऑफ लिविंग के सहयोग से किया गया। विश्व ध्यान दिवस का उद्देश्य ध्यान के महत्व और इसके लाभों के प्रति जागरूकता फैलाना है। इस अवसर पर दर्शनशास्त्र विभाग की अध्यक्ष डॉ. अनुमाला सिंह ने स्वागत भाषण प्रस्तुत करते हुए ध्यान के ऐतिहासिक और दार्शनिक पक्ष पर प्रकाश डाला। आर्ट ऑफ लिविंग की फैकल्टी डॉ. अनामिका पांडे ने आधुनिक तनावपूर्ण जीवन में ध्यान की आवश्यकता और उसके लाभों पर चर्चा की। उन्होंने बताया कि कैसे ध्यान मानसिक शांति प्रदान करता है और जीवन को सार्थक बनाता है। कार्यक्रम में श्री नवीन नलिन्द्र ने एक अनोखे और रुचिकर तरीके से क्विज गेम के माध्यम से विद्यार्थियों को ध्यान की प्रक्रिया को समझाया और उसमें भाग लेने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने ध्यान को सरल और व्यावहारिक रूप में प्रस्तुत कर छात्रों का उत्साह बढ़ाया। श्रीमती ममता शाह ने ध्यान के दैनिक जीवन में महत्व और इसकी उपयोगिता पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि ध्यान केवल मानसिक शांति ही नहीं बल्कि भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य को भी प्रोत्साहित करता है। कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय की प्राचार्या प्रो. साधना ठाकुर ने की। अपने अध्यक्षीय भाषण में उन्होंने ध्यान की भूमिका को वैश्विक शांति की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम बताया। उन्होंने मानसिक शांति के माध्यम से समाज और विश्व में स्थिरता और सामंजस्य स्थापित करने की बात कही। मंच संचालन गोपाल कुमार, सहायक प्राध्यापक, दर्शनशास्त्र विभाग द्वारा कुशलतापूर्वक किया गया। कार्यक्रम के अंत में डॉ. गीता कुमारी, सह-प्राध्यापक, दर्शनशास्त्र विभाग ने धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत किया। इस आयोजन में 150 से अधिक विद्यार्थियों और शिक्षकों ने भाग लिया और ध्यान की अनूठी प्रक्रिया का अनुभव किया।