# SRI ARVIND MAHILA COLLEGE, PATNA

**Accredited by NAAC with B Grade**

A Constituent Unit of Patliputra University, Patna

## Press Release

International Yoda Day

**Organizing Department**: NNS

**Date**: June 21, 2026

**"Yoga is not just physical exercise, it is also a path to self-reflection" Prof. Rekha Rani.**

"Yoga is not just physical exercise; it strengthens the disciplinary framework of women's education and is the foundation of a balanced life. Yoga not only provides physical fitness but also prepares us for self-reflection." These words were expressed by Prof. Rekha Rani, Principal of Sri Aurobindo College for Women, on the occasion of the 12th International Yoga Day celebrations at Sri Aurobindo College for Women.

In the presence of teachers, non-teaching staff, and students, a yoga session was conducted this morning in the college campus, integrating traditional and classical education with contemporary education, serving as a yoga laboratory. The program was organized by the National Service Scheme.

तमसो मा ज्योतिर्गमय
श्री अरविन्द महिला कॉलेज,
काजीपुर, पटना
राष्ट्रीय सेवा योजना (NSS) इकाई-I एवं II
राष्ट्रीय सेवा योजना
NATIONAL SERVICE SCHEME
अंतरराष्ट्रीय
योग दिवस
स्वस्थ आयु के लिए योग
दिनांक
21 जून 2026
(रविवार)
समय
प्रातः 7:30 बजे से
8:30 बजे तक
स्थान
ऑडिटोरियम
योग अपनाएं, स्वस्थ जीवन पाएं
आयोजक
राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई 1 एवं 2
संरक्षक एवं प्राचार्या
प्रो रेखा रानी

GPS Map Camera
Google
Patna, Bihar, India
J577+6m7 Parmanand Niketan, Annie Besant Rd, Naya Tola, Bhikhana Pahari, Patna, Bihar 800016, India
Lat 25.612398° Long 85.163956°
Sunday, 21/06/2026 10:36 AM GMT +05:30

# "योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, आत्म-अवलोकन का मार्ग भी"– प्रो. रेखा रानी।

**जोश भारत,** संवाददाता|पटना। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, स्त्री शिक्षा के अनुशासनात्मक ढांचे को मजबूत करने के साथ ही संतुलित जीवन का आधार है। योग न केवल शारीरिक तंदुरुस्ती देता है बल्कि आत्म-अवलोकन के लिए भी हमें तैयार करता है। ये बातें श्री अरविंद महिला कॉलेज की प्राचार्या प्रो. रेखा रानी ने दिनांक 21 जून 2026 को 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर श्री अरविंद महिला कॉलेज में मनाए गए योग दिवस पर कहीं। शिक्षकों, शिक्षेतर कर्मचारियों, छात्राओं की उपस्थिति में आज की सुबह महाविद्यालय प्रांगण में योग सत्र का संचालन पारंपरिक व शास्त्रीय शिक्षा को आज की शिक्षा से समन्वित कर एक प्रयोगशाला के रूप में योगमय रहा। कार्यक्रम का आयोजन राष्ट्रीय सेवा योजना द्वारा किया गया।

योगा करती हुई महाविद्यालय की प्राचार्या और प्राध्यापिका

# "योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, आत्म-अवलोकन का मार्ग भी"– प्रो. रेखा रानी।

योगा करती हुई कॉलेज की प्राचार्या और प्राध्यापिका

**न्यूजप्लस24|संवाददाता|पटना ।** योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, स्त्री शिक्षा के अनुशासनात्मक ढांचे को मजबूत करने के साथ ही संतुलित जीवन का आधार है। योग न केवल शारीरिक तंदुरुस्ती देता है बल्कि आत्म-अवलोकन के लिए भी हमें तैयार करता है। ये बातें श्री अरविंद महिला कॉलेज की प्राचार्या प्रो. रेखा रानी ने दिनांक 21 जून 2026 को 12वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर श्री अरविंद महिला कॉलेज में मनाए गए योग दिवस पर कहीं। शिक्षकों, शिक्षेतर कर्मचारियों, छात्राओं की उपस्थिति में आज की सुबह महाविद्यालय प्रांगण में योग सत्र का संचालन पारंपरिक व शास्त्रीय शिक्षा को आज की शिक्षा से समन्वित कर एक प्रयोगशाला के रूप में योगमय रहा। कार्यक्रम का आयोजन राष्ट्रीय सेवा योजना द्वारा किया गया।

# श्री अरविन्द महिला कॉलेज में योग सत्र आयोजित

पटना( आससे ) । अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर श्री अरविन्द महिला कॉलेज, काजीपुर, पटना में राष्ट्रीय सेवा योजना ( एनएसएस ) इकाईङ्कढ्ढ एवं ढ्ढढ्ढ के संयुक्त तत्वावधान में कॉलेज ऑडिटोरियम में योग सत्र का आयोजन किया गया । कार्यक्रम में कॉलेज के शिक्षकों, शिक्षकेत्तर कर्मियों तथा छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और योग के महत्व को समझा । कार्यक्रम की शुरुआत पतंजलि संस्थान की योग प्रशिक्षिका रेणुका कुमारी के निर्देशन में विभिन्न योगासनों, प्राणायाम एवं ध्यान अभ्यास से हुई । उन्होंने प्रतिभागियों को योग के माध्यम से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने, तनाव को कम करने तथा संतुलित जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया । योगाभ्यास के दौरान सभी प्रतिभागियों ने पूरे उत्साह एवं अनुशासन का परिचय दिया । इस अवसर पर कॉलेज की प्राचार्या प्रोफेसर रेखा रानी ने कहा कि योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है, जो व्यक्ति को स्वस्थ, अनुशासित और सकारात्मक जीवन जीने की प्रेरणा देता है । उन्होंने छात्राओं से नियमित रूप से योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने का आह्वान किया । कार्यक्रम में उपस्थित शिक्षकों एवं एनएसएस पदाधिकारियों ने भी योग को दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाने की आवश्यकता पर बल दिया । कार्यक्रम के अंत में सभी ने स्वस्थ, संतुलित और निरोग जीवन के लिए नियमित योग करने का संकल्प लिया । यह आयोजन स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाने और योग के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में सफल रहा ।