कार्यालय प्राचार्य, शासकीय विवेकानंद स्नातकोत्तर महाविद्यालय मनेन्द्रगढ़ जिला कोरिया छ.ग.

क./ 86 /रासेयो/2017 मनेन्द्रगढ़ दिनांक 21.06.2017

प्रति,

अपर मुख्य सचिव
छत्तीसगढ़ शासन, उच्च शिक्षा विभाग
मंत्रालय महानदी भवन , नया रायपुर

विषय अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम आयोजन उपरांत प्रतिवेदन भेजने विषयक

संदर्भ आपका पत्र क्र. 693/उशि/रासेयो– 306/2017 नया रायपुर दिनांक 30.05.17

विषयान्तर्गत अवगत हों कि अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2017 महाविद्यालय में आयोजित हुआ , जिसका विवरण निम्नानुसार है –

1 प्रातः 7 से 8 बजे तक निर्धारित योग प्रोटोकाल के अनुसार सामूहिक योग प्रदर्शन किया गया। निर्धारित प्रोटोकाल के अनुसार प्रार्थना के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। चालन कियाओं में ग्रीवा संचालन, स्कंध संचालन, कटि संचालन, घुटना संचालन कराया गया। योगासन के अन्तर्गत खड़े होकर किये जाने वाले आसन में ताड़ासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अद्‌र्ध चकासन, त्रिकोणासन, बैठकर किये जानेवाले आसन के अन्तर्गत भद्रासन, व्रजासन, अद्‌र्ध उष्ट्रासन, उष्ट्रासन, शशांकासन, उत्तानमंडुकासन, वक्रासन, कराये गये। पेट के बल किये जाने वाले आसन अन्तर्गत मकरासन, भुजंगासन, शलभासन, पीठ के बल किये जाने वाले आसन अन्तर्गत सेतु बंधासन, उत्तानपाद आसन, अद्‌र्धहालासन, पवन मुक्तासन, शवासन, कराये गये। प्राणायाम श्रृंखला के अन्तर्गत कपालभाति, अनुलोम–विलोम, शीतली प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम तथा ध्यान कराया गया। तदुपरांत शांति पाठ एवं योग संकल्प दिलाया गया।

2 कार्यक्रम के लिए दरी, पेयजल एवं जलपान की व्यवस्था की गई।

3 फोटोग्राफ्स मेल एवं व्हाटसअप द्वारा भेजे जा रहे हैं।

4 कार्यक्रम प्रशिक्षक – श्रीमती रागिनी भौमिक योग प्रशिक्षक पतंजलि योग पीठ शाखा मनेन्द्रगढ़ रहीं।

5 योग सहयोगी – श्री धर्मराज यादव, पूर्व महाविद्यालय क्रीड़ा प्रशिक्षक, मयाबी सिंह, रीना भारती रासेयो छात्राएं एवं सत्येन्द्र मौर्य रासेयो छात्र उपस्थित रहे।

6 कार्यक्रम संयोजक – डॉ. सरोजबाला श्याग बिश्नोई कार्यक्रम अधिकारी रासेयो महिला इकाई एवं श्री अमरजीत सिंह कार्यक्रम अधिकारी रासेयो पुरुष इकाई रहे।

7 कार्यक्रम में महाविद्यालय के समस्त अधिकारी एवं कर्मचारीगण उपस्थित रहे।

कार्यक्रम संयोजक

1.

2.

प्राचार्य

Principal
Vivekanand Govt. P.G. College
Manendragarh (Korea) C.G.