


## ii. ONLINE MOTIVATIONAL AND INTEGRATED AMRITA MEDITATION


Web link:

### ii. ONLINE MOTIVATIONAL AND INTEGRATED AMRITA MEDITATION

In compliance with the directions received from the Directorate of Education Shimla vide letter no. EDN-H (8)A(1) Misc. Dated 30<sup>th</sup> September, 2021, SGGSJ Govt. College Paonta Sahib participated in an online Motivational and Integrated Amrita Meditation Training session on 26.11.2021 which was organised by Amrita Vishwa Vidyapeetham NAAC A++ certified private university. The meditation Session was conducted on 26<sup>th</sup> November, 2021 from 10:00 am to 11:30 am on Zoom Cloud Meeting Platform. In this programme under the direction of worthy Principal Dr. Veena Rathore, 256 students from NSS, NCC, R&R, BCA, and 25 staff members participated. To ensure the adoption of Standard Operating Procedures of Covid 19, the seating of participants was arranged in three classrooms (Room No. 101, 201 and BCA Department) where they together took the advantage of the programme. Sh. Narinder Anand and Miss Shweta, National Coordinator Youth Empowerment Group conducted the session. This programme was focussed on to enhance the mental, physical and emotional wellbeing, mental equanimity, instilling human values, stress release and increasing focus of the participants for which the officials used the technique evolved by Sri Mata Amritanandamayi Devi, a world-renowned spiritual leader and humanitarian. In this online session, Shri Narender Anand made all the participants perform various physical and mental activities and explained the importance of imagination and will power through various true inspirational stories. At the end of the programme participants submitted their experiences by filling the feedback form. Along with Prof. Vimmi Rani Convenor of this programme, NSS Programme Officers Prof. Reena Chauhan & Prof. Rinku Aggarwal, Rover & Rangers Incharge Prof. Pushpa Yadav and Prof. Kalyan Rana, Prof. Aparna & Prof. Bahaar from BCA department and Prof. I.B.Negi & Shri Mahesh from I.T. Department played an active role in organizing this programme.

  
Internal Quality Assurance Cell (IQAC)  
Shree Guru Gobind Singh Ji  
Government College Paonta Sahib  
Dist. Sirmour (H.P.)-173025



  
PRINCIPAL  
**Dr. PRAMOD PATIL**  
Principal  
Shree Guru Gobind Singh Ji  
Government College  
Paonta Sahib  
Dist. Sirmour (H.P.)-173025



## 6- मेडिटेशन करने से बढ़ती है व्यक्ति की क्षमताएं।

पांवटा साहिब के श्री गुरु गोबिंद सिंह जी राजकीय महाविद्यालय पांवटा साहिब में प्राचार्या डॉ० वीना राठौर के दिशानिर्देश में अमृता विश्वविद्यापीठ के सौजन्य से एक ऑनलाइन मेडिटेशन सेशन आयोजित किया गया। नरेन्द्र आनंद और मिस श्वेता राष्ट्रीय समन्वयक, युवा सशक्तिकरण समूह ने इस कार्यक्रम का संचालन किया। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य प्रतिभागियों की शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक क्षमता को बढ़ाना था जिसके लिए संचालकों ने आई०ए०एम० तकनीक का उपयोग किया। इस तकनीक का श्रेय एक सुप्रसिद्ध मानवीय एवं आध्यात्मिक गुरु श्री माता अमृतानंदमीय देवी को जाता है। इस ऑनलाइन सत्र में नरेंद्र आनंद ने सभी प्रतिभागियों से विभिन्न शारीरिक एवम मानसिक क्रियाएं करवाई तथा विभिन्न प्रेरणात्मक सच्ची कथाओं से कल्पनाशक्ति एवम इच्छाशक्ति की महत्ता समझाई। इस



कार्यक्रम में महाविद्यालय के 281 सदस्यों ने भाग लिया जिसमें स्टाफ सदस्य एवम विद्यार्थी सम्मिलित थे। इन प्रतिभागियों ने तीन क्लास रूम में एकत्रित होकर कार्यक्रम का लाभ उठाया। कार्यक्रम के अंत में प्रतिभागियों प्रतिपुष्टि पत्र (फीडबैक फॉर्म) भरकर अपने अनुभव सांझा किये। कार्यक्रम के आयोजन में महाविद्यालय स्तर पर प्रो०विम्मी रानी के समन्वय में राष्ट्रीय सेवा योजना अधिकारी प्रो०रीना चौहान व प्रो० रिकू अग्रवाल, रोवर & रेंजर इंचार्ज प्रो० पुष्पा एवम प्रो० कल्याण, आई०टी० विभाग से प्रो० आई०बी०नेगी व महेश कुमार, बी०सी०ए० विभाग से प्रो० बहार और प्रो० अपर्णा ने सक्रिय भूमिका निभाई।

**7- संविधान दिवस पर सहायक आयुक्त ने अधिकारियों-कर्मचारियों को दिनांक १५थ।**

