


YOGA AND MEDITATION SESSION ON 13.08.2021


To keep the faculties and students healthy in body and mind, Life Skills Committee of Guru Gobind Singh Ji Government Degree College, Paonta Sahib organized a session on "YOGA AND MEDITATION" on 13th August, 2021 from 8am to 10am. One hundred participants attended this session. Dr. Bhawna Chhabra, a renowned Chief YOGA Trainer, meditation expert and Founder of Lumbini Yoga Studio Dehradun, was the resource person and main speaker. President, Rotary Club Paonta, Sh. Manmeet Singh, and President of Bharat Vikas Parishad, Sh. Anil Saini and Smt. Sunita from the Art of Living foundation were the Special Guests present on this pious occasion. Dr. Pooja Bhati invited the Chief Guest of the function, Principal Dr. Veena Rathore to address the audience on such a momentous day.

The Principal of the college welcomed the dignitaries, teachers and participants. Dr. Bhawna Chhabra informed the audience that she has been a great yoga enthusiast and teacher. She has been constantly learning through Iyengar teachers and has been attending and organizing many national and international workshops linked to YOGA and meditation. She also said that she is a beginner in this ancient wisdom in spite of the fact that she has been passionately devoted to YOGA for more than 18 years.

On this occasion Dr. Bhawna Chhabra talked at length about the relevance of Yoga and Pranayama. She performed some basic yoga exercises and meditation. Dr Bhawna informed the audience that the Yoga postures, Pranayama and meditation are effective techniques to release stress and about meditation also. Prof. Bharti offered vote of thanks on this occasion.


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




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

रूप से चार रास्ता से आने वाले रास्तों पर भी निगरानी रखी जा सके। गोविंददास पांवटा बैरियर पर पूर्व में लगने वाले नाकों की तरह शुक्रवार को नहीं नजर आए। हालांकि जानकारों का मानना है कि स्वतंत्रता दिवस में काफी पुलिस और होमगार्ड जवान तैनात रहेंगे। शुक्रवार को दिन भर भारी बारिश रही। यदि टीम तैनात होती तो भी

बाहरी राज्या से पहुंचने वाले लोगों की चेकिंग कर रही है। शीघ्र ही राज्य सीमा पर अलग से पहले की तरह पुलिस-होमगार्ड जवानों की टीम तैनात कर दी जाएगी। विशेष टीम बाहरी राज्यों से पहुंचने वाले श्रद्धालुओं और पर्यटकों का होटलों, सराय और ठहरने के अन्य स्थलों पर चेकिंग भी कर रही है।

आमथान आदि चलाया। 12 अगस्त को निदेशक प्रोफेसर नीलू रोहमेत्रा, प्रो. अर्पिता घोष (सीएसईएम समन्वयक), प्रो. अमरिंद्र सिंह (अध्यक्ष-संकल्प), प्रो. देविका वशिष्ठ (अध्यक्ष-यूवीए सेल) अन्य अधिकारियों के साथ पौधरोपण अभियान चलाया और छात्र परिसर में आम, अमरूद और किन्नु के पौधे रोपे। संवाद



गुरु गोविंद सिंह राजकीय कॉलेज पांवटा में आयोजित योग और ध्यान शिविर के दौरान मौजूद छात्र व अन्य। संवाद

तनाव मुक्त जीवन के लिए योग और साधना बेहद जरूरी

पांवटा साहिब। श्री गुरु गोविंद सिंह राजकीय महाविद्यालय पांवटा साहिब में लाइफ स्किल्स कमेटी ने योग और ध्यान विषय पर एक शिविर आयोजित किया, जिसमें योग एवं ध्यान के प्रशिक्षक डॉ. भावना

छावड़ा और सुनीता मुख्यातिथि के रूप में मौजूद रहीं। जबकि रोटरी क्लब पांवटा साहिब के अध्यक्ष मनमोत सिंह और पूर्व अध्यक्ष भारत विकास परिषद अनिल सेनी विशिष्ट अतिथि रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता

महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. वीना राठौर ने की। प्राचार्या ने सभी मेहमानों का स्वागत किया। डॉ. भावना छावड़ा और सुनीता ने कहा कि योग और साधना जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है। संवाद

शम्मी चुनीं तीज क्वीन, पायल और



LAKE ATHABASCA CANADA

Latitude 30.445457N Longitude 77.632007E

LOCAL 08:57 AM GMT 03:27 AM FRIDAY 08.13.2021 ALTITUDE 1209 FEET

Photograph 11 staff , guest and students during Yogabhyaas



Photograph 12 Principal and guest during yoga and meditation session



CJWJ+4R7, Paonta Sahib, Himachal Pradesh 173025, India

Latitude 30.445573° Longitude 77.631926°

LOCAL 08:22:22 GMT 02:52:22 FRIDAY 08.13.2021 ALTITUDE 368 METER

Photograph 13 Yoga & Meditation session in College

