

YOGA CLASSES/ CAMPS

In today's fast-paced world, yoga offers a sanctuary of calm amidst chaos. Its blend of physical postures, breathing techniques, and mindfulness promotes holistic well-being, combating stress and improving mental health. As lifestyles become increasingly sedentary, yoga provides a crucial antidote, fostering flexibility, strength, and balance. Moreover, its accessibility makes it suitable for people of all ages and fitness levels, offering a path to improved health and inner peace in the present scenario of hectic modern life.

Integrating yoga education into higher education can cultivate a well-rounded student body, enhancing both academic and personal development. By incorporating yoga practices into the curriculum, universities can promote stress management, improve concentration, and boost overall mental health among students. Additionally, yoga fosters a sense of community and empathy, promoting positive interpersonal relationships and emotional resilience. Overall, integrating yoga into higher education equips students with valuable tools for navigating the challenges of academic life while fostering holistic well-being.

Looking at the need of the hour the institute also makes efforts to familiarize the students with art of Yoga under skill development head. By offering workshops, classes, and guided sessions, the college every year organizes Yoga camps to empower students to manage stress, enhance focus, and improve overall well-being. Moreover, these camps also foster a culture of holistic health and self-care within the college community, promoting a conducive environment for academic success and personal growth. Such initiatives enrich the educational experience and contribute to building healthier, happier individuals within the college campus. Yoga trainers are invited to train the students and faculty in such camps. Yoga day is also celebrated every year on June 21st. Students and faculty participate in such programmes and are benefitted. The Commissionerate of College Education also promotes Yoga classes in government colleges. Following the guidelines of the Commissionerate the college arranges Yoga classes every now and then.

सभी महाविद्यालयों में लागू होगी योग शिक्षा

संस. अल्मोड़ा: उच्च शिक्षा राज्यमंत्री (स्वतंत्र प्रभार) डा. धन सिंह रावत ने कहा कि महासंकट के इस दौर में योग वरदान साबित हो रहा है। इसी को देखते हुए प्रदेश के सभी महाविद्यालयों में योग शिक्षा को अनिवार्य कर शुरू कराया जाएगा। राष्ट्र निर्माण में योग विभाग की भूमिका एवं गतिविधियों को देखते हुए भविष्य में इस क्षेत्र में रोजगार के अवसर भी सृजित होंगे।

मंत्री डा. धन सिंह रावत को सोबन सिंह जीना विधि अल्मोड़ा, विश्वविद्यालय अनुदान आयोग व इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर ऑफ यौगिक साइंसेज के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित अंतरराष्ट्रीय वेबिनार के प्रथम सत्र में बतौर मुख्य अतिथि बोल रहे थे। कुलपति प्रो. एनएस भंडारी ने



एसएसजे विधि अल्मोड़ा व इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर ऑफ यौगिक साइंसेज के अंतरराष्ट्रीय वेबिनार में उच्च शिक्षा मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) डा. धन सिंह रावत ने विचार रखे • जागरण

उच्च शिक्षा राज्यमंत्री से योग विज्ञान विभाग को योग के मांडल केंद्र के रूप में विकसित करने के लिए जरूरी ढांचागत सुविधाएं मुहैया कराने का आग्रह किया। विभागाध्यक्ष डा. नवीन

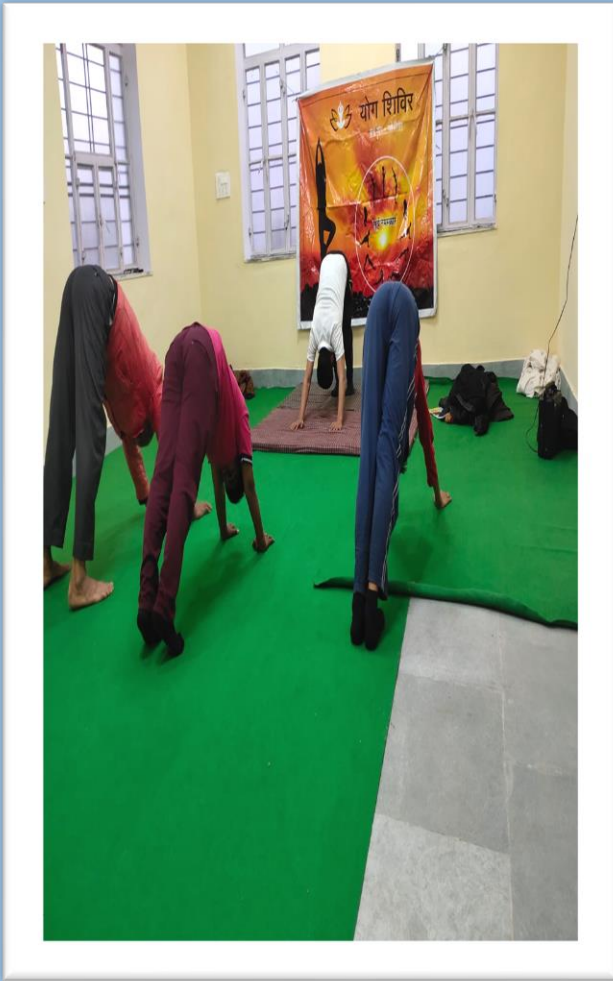
भट्ट ने स्वामी विवेकानंद की मंशा के अनुरूप अल्मोड़ा को वैदिक शिक्षा का केंद्र बनाने, योग को प्राथमिक से उच्च शिक्षा स्तर तक अनिवार्य किए जाने व प्रशिक्षितों की नियुक्ति की मांग

इन्होंने दिया व्याख्यान

मुख्य वक्ता प्रो. साधना दुर्गेरिया विभागाध्यक्ष योग विज्ञान विभाग बरकतउल्लाह विधि मध्याप्रदेश, अंतरराष्ट्रीय योग गुरु मोहन भंडारी, डा. अर्पिता नेगी हिमाचल प्रदेश, डा. दिनेश नौटियाल पूर्व विभागाध्यक्ष योग विभाग एकरनबी विधि श्रीनगर गढ़वाल, डा. सजीव त्यागी फाउंडर निदेशक एक्सेस्ट योग इंस्टीट्यूट लुधियाना, डा. दीपक कुमार उत्तराखंड मुक्त विधि।

रखी। इस पर मंत्री डा. धन सिंह आश्चर्य व्यक्त किया कि योग को बढ़ा देने के लिए इसे अनिवार्य शिक्षा रूप में शुरू किया जाएगा। संचालित विभागीय वर्क ने किया।

COMMISSIONERATE OF COLLEGE EDUCATION PROMOTES YOGA IN HIGHER EDUCATION



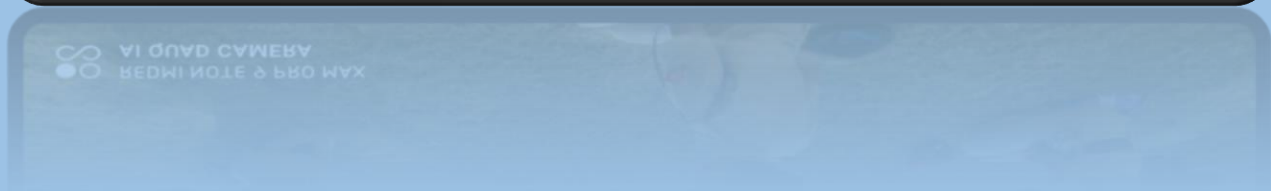
TRAINERS DEMONSTRATING VARIOUS POSTURES IN YOGA SHIVIR



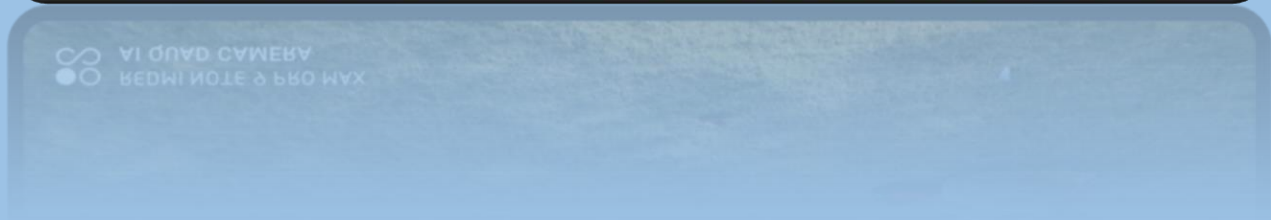
YOGA DAY CELEBRATION



CERTIFICATE DISTRIBUTION AFTER COMPLETION OF YOGA TRAINING CAMP



NCC CADETS PERFORMING YOGA



NCC CADETS PERFORMING YOGA



STUDENTS DOING VARIOUS ASANAS DURING YOGA CAMP



STUDENTS DOING VARIOUS ASANAS DURING YOGA CAMP