

Shah Satnam JI College of Education, Sirsa.

Notice

All the students of the college are informed that sports club of the college is going to organize a Yoga Session on 17-06-2023 (Saturday) at 09:00 a.m. on the occasion of International Yoga Day, 21-06-2023. Therefore all the students are directed to reach college at 08:30 a.m. sharp. Students are also advised to wear Black/Blue Lower with White T-Shirt.

Addressing

Dhillon
16/6/23



Shah Satnam JI College of Education, Sirsa.

Staff Circulation

All the members of the staff are assigned some duties regarding a Yoga Session, which is going to be conducted by the sports club of the college on the occasion of International Yoga Day. The session will start at 09:00 a.m. on 17-06-2023. Therefore all are directed to reach college at 08:30 a.m. Kindly note the following assignments.

Seating Arrangement	Dr. Mona Siwach, Mr. Mewa Ram, Mr. Ajay, Mr. Baldev Singh <i>Mona Siwach Mewa Ram Ajay Baldev</i>
Refreshment Arrangement	Dr. Meenakshi <i>Meenakshi</i>
Stage Conduct	Mr. Sandeep Singh <i>Sandeep Singh</i>
News writing / Sending	Ms. Anju Rani, Mrs. Gurjot <i>Anju</i>
Photography	Mrs. Karinderpal Kaur <i>Karinderpal Kaur</i>
Report writing	Ms. Anju Rani <i>Anju</i>
Attendance Record	Mrs. Rajni Bala <i>Rajni Bala</i>

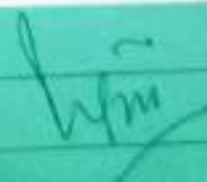
20/6/23
Administrator

International Yoga Day Celebration

Date: 17/06/2023


Venue: Multipurpose Hall

Sports Club of Shah Satnam Ji College of Education, Sirsa organized a yoga session on the occasion of International Yoga Day on 17/06/2023. This day is celebrated to celebrate the Indian practice of yoga and to raise awareness about its importance. The idea of an international day to recognize and respect the practice of yoga was first made on 27th September 2014 by the Prime Minister of India, Narendra Modi at the UN General Assembly. This yoga session was organized in collaboration with Heart Fullness Institute, Sirsa, Haryana Yog Ayog (Aayush Department Haryana). Mr. Ajay Sharma and Mrs. Usha Sharma were yoga trainers of this yoga session. Mrs. Sunita Makkar, Mrs. Pooja Dhillon and Mr. Umesh Makkar the members of Heart Fullness Institute, Sirsa were also present at this yoga session. In this session the trainers taught about stretching exercises before doing yoga and threw light on the importance of practicing these exercises regularly. Apart from this, the trainers organized a small meditation session for internal calmness and harmony in daily life. This programme was hosted by Mr. Sandeep Singh, Assistant Professor. Students of D.El.Ed., B.Ed. and all the staff members of college were present at this session. At the end of this programme, Dr. Charanpreet Kaur Dhillon (Administrator) thanked the yoga trainers.



Principal
Shah Satnam Ji College
of Education, Sirsa-125055

Prepared By:

Ms. Anjali


कल, आज और कल

सच कहूँ

www.sachkaho.in.com

सरसा, रविवार, 18 जून 2023

शाह सतनाम जी कॉलेज ऑफ एजुकेशन में कराया योग अभ्यास

सरसा (सच कहूँ न्यूज)।

शाह सतनाम जी कॉलेज ऑफ एजुकेशन में शनिवार नौवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष में आयुष विभाग हरियाणा योग आयोग के द्वारा योग प्रोटोकॉल का अभ्यास करवाया गया। यह योग हर्ट फु लनेस मैडिटेशन के सौजन्य से करवाया गया। योग प्रशिक्षक अजय शर्मा व उषा शर्मा और सुनील मक्कड़, उमेश मक्कड़ और पूजा ढिल्लों हर्टफु लनेस मैडिटेशन के सदस्य उपस्थित रहे। मंच का संचालन संदीप सिंह के द्वारा किया गया।

उन्होंने योग के महत्व व संयोजित करते हुए कहा कि योग से न केवल व्यक्ति तनाव दूर होता है। बल्कि मन और मस्तिष्क को भी शांति मिलती है। योग बहुत



योग अभ्यास में भाग लेती छात्राएं।

लाभकारी होता है। आज बहुत से लोग मोटापे से परेशान हैं, उनके लिए योग बहुत फायदेमंद है। कॉलेज प्रशासिका डॉ. चरणप्रीत कौर व प्राचार्या डॉ. रजनी बाला ने हर्टफु लनेस मैडिटेशन के प्रशिक्षक और सदस्यों का धन्यवाद और आभार व्यक्त किया। उन्होंने बच्चों को योग

के बारे में बताते हुए कहा कि योग हमारी प्राचीन आध्यात्मिक विरासत है। इसे वैश्विक स्तर पर लोगों ने परख लिया है।

शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक उन्नति के लिए दैनिक योग बहुत जरूरी है। इस अवसर पर सभी स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।