International Day of Yoga

Guru Nanak College, Dhanbad

National Service Scheme units -1&2 organized a Webinar on the occasion

International Day of Yoga on 21st June 2020.

N.S.S. units - 1 & 2 of Guru Nanak College, Dhanbad are organising a Webinar on the theme of Yoga @ home and Yoga with family on the occasion of **International Day of Yoga** observed today, on the 21st June 2020.
Altogether Sixty two (62) participants including students, teachers and members of non teaching staff of our college participated in the Webinar with all enthusiasm.

The Webinar was hosted on google meet app.

It started at 7:00 AM and concluded at 7:45 AM.

Yogacharya Abhishek Bharti, founder of Arogya Yogshala, New Delhi, was the expert on the occasion. He is the founder cum facilitator of AROGYA YOGSHALA, registered

with the Yoga Alliance, USA and Applied Yoga Training Center under Yoga Certification Board Accredited by Ministry Of AYUSH under Government Of India,

He has completed various Yoga Teacher Training Courses like RYT 200, RYT 500 and M.A Yoga and acquired an International Certification in Yoga and Naturopathy. He is also a E-RYT 200, RYT 500 & YACEP (Yoga Alliance Continuing Education Provider) registered with Yoga Alliance. He also had the opportunity to work with reputed institutions such as Indian Railways, Patanjali Yogpeeth Haridwar, BookMyYoga, Swami Parmanand Prakritik Chikitshalaya and present Treasurer of Yoga Shikshak Sangh.

Mr. Abhishek Bharti was live in the event. He talked on the Protocol Yoga and demonstrated the basics of yoga. His demonstration included details of Pranayama and its various types, Kapalbhati, Surya Namaskar, Padmasana etc. He talked on the importance and benefits of these asanas. In his address to the students, he emphasised upon practicing Yoga daily at home so as to boost up their immunity, especially during the pandemic period of Covid -19.

He also talked about Naturopathy. He advised all participants, especially students, as how and why they should avoid junk food habits and live healthy.

On this occasion, Prof. P. Shekhar, the Principal of Guru Nanak College, Dhanbad said that the outbreak of Covid-19 has shaken the entire world of its threat. Post-Covid life is full of challenges and at this point, Yoga proves to be a boon to human beings. Yoga is a lifestyle, it should be embraced if one intends to live 'hale and hearty'.

Mr. Akash Chatterjee, a motivational speaker from Kolkata, also shared his views and talked as how daily practice of Yoga, works for mental and physical development of oneself.

Dr. Sanjay Prasad, Prof. in charge of Bhuda Campus of the College, also addressed the students and emphasised upon the practices of Yoga at home and along with family.

Prof. Dipak Kumar, Program officer(1), N.S.S, introduced the event and gave a Welcome speech and Dr. Mina Malkhandi, Program officer(2), N.S.S, offered Vote of thanks.

Picture Gallery

दैनिक भास्कर धनबाद 22-06-2020

गुरुनानक कॉलेज में योग दिवस पर वेबिनार

गुरुनानक कॉलेज के एनएसएस इकाई 1 व 2 के संयुक्त तत्वाधान में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर गूगल मीट ऐप से वेबिनार का आयोजन किया गया। वेबिनार में प्राध्यापक, कर्मचारी व विद्यार्थियों समेत कुल 62 ने हिस्सा लिया। इस दौरान आरोग्यशाला के संस्थापक व योग शिक्षक अभिषेक भारती ने योगाभ्यास का प्रशिक्षण दिया। प्रोटोकॉल योगा के तहत प्राणायाम, कपालभाति, अनुलोम विलोम, सूर्य नमस्कार, पद्मासन, ताड़ासन आदि को दर्शाया और उसके स्वास्थ्य लाभ बताए। प्राचार्य प्रो पी शेखर ने कहा कि भविष्य में जीवन उतना आसान नहीं होने वाला है। ऐसे में योग मानव के लिए जीवन रूपी वरदान है। वेबिनार में आकाश चटर्जी, डॉ संजय प्रसाद, प्रो दीपक कुमार, डॉ मिना मालखण्डी आदि शामिल हुईं।

गुरुनानक कॉलेज : गुरुनानक कॉलेज में एसएसएस इकाई एक और दो की ओर से संयुक्त रूप से वेबिनार का आयोजन किया गया . विषय था 'योगा एट होम योगा विथ फैमिली' . इस अवसर पर प्रसिद्ध योग संस्था आरोग्यशाला, नई दिल्ली के संस्थापक एवं योग शिक्षक योगाचार्य अभिषेक भारती ने कार्यक्रम में उपस्थित लोगों को योग का प्रशिक्षण दिया और इसके लाभ बताये . कॉलेज के प्राचार्य प्रो पी शेखर ने कहा कि कोविड -19 महामारी के दौर में योग मानव के लिए जीवन रूपी वरदान है . कोलकाता से ऑनलाइन जुड़े मोटिवेशनल स्पीकर आकाश चटर्जी ने कहा कि योगाभ्यास से मनुष्य अपना शारीरिक व मानसिक विकास कर सकता है . जीएन कॉलेज भूदा के प्रो इंचार्ज डॉ संजय प्रसाद ने योग करने को प्रेरित किया . आयोजन में एनएसएस कार्यक्रम पदाधिकारी प्रो दीपक कुमार, डॉ मीना मालखंडी व अन्य ने योगदान दिया .

प्रभात खबर Mon, 22 June 2020 https://epaper.prabhatkhabar.com/

योग दिवस पर गुरुनानक कॉलेज में बेवीनार

आवाज प्रतिनिधि | 21 जून

धनबाद। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर एसएसएस इकाई 1 और 2 द्वारा संयुक्त रूप से वेबिनार का आयोजन किया गया। वेबिनार का विषय : योगा एट होम योगा विथ फैमिली था। इस अवसर पर प्रसिद्ध योग संस्था, आरोग्यशाला, नई दिल्ली, के संस्थापक एवं योग शिक्षक, योगाचार्य अभिषेक भारती ने कार्यक्रम में उपस्थित लोगों को प्रशिक्षण दिया। कॉलेज के प्राचार्य प्रो पी शेखर ने कहा कि कोविड -19 महामारी ने विश्व के जन जीवन को झकझोर दिया है। भविष्य में जीवन उतना आसान नहीं होने वाला है। ऐसे परिदृश्य में योग मानव के लिए जीवन रूपी वरदान है। कोलकाता से ऑनलाइन जुड़े मोविवेशनल स्पीकर आकाश चटर्जी ने कहा कि योग के निरंतर अभ्यास से ही मनुष्य अपने शारीरिक और मानसिक विकास को ग्रहण कर सकता है। के प्रो इंचार्ज डॉ संजय प्रसाद ने मौजूद प्रतिभागियों को घर पर रहकर एवं परिवार संग योग करने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम को सफल बनाने में एनएसएस कार्यक्रम पदाधिकारी प्रो दीपक कुमार, डॉ मीना मालखंडी, के साथ अन्य का योगदान रहा। कार्यक्रम में कॉलेज के शिक्षक, शिक्षकेत्तर कर्मचारी के साथ कॉलेज के 62 विद्यार्थियों ने ऑनलाइन भाग लिया।