

## Yoga and Meditation Workshop

A six days workshop and Yoga and Meditation was organized online from 22-01-21 to 29-01-21. Ms. Chetna, Yoga instructor Ambala City conducted the workshop. Girls students benefitted a lot from this workshop. Member of women cell also joined the class through 'Google Meet'. Student learnt many asanas and technique of "Pranayam".

Syami Saini

Incharge Women cell.

Bill

Morning and Even

Acen Chs

Honorarium Bill of Ms. Chetna

Number of Session  $2 \times 6 = 12$  Sessions

Honorarium for One Session = ₹ 500

Total =  $500 \times 12 = 6000/-$   
Six thousand Only

Rajani Seini  
Incharge w/cell

Seini  
80/119

प्रेस नं० ८

30. 01. 2021

राजकीय राजस्विकार में विवाहलय अवधारणा घोषित में  
महिला प्रकाशक द्वारा ६ विवाहीय 'ओगा' के मैट्रिक्स  
वर्कशाप का आयोजन २२. ०१. २१ से २९. ०१. २१ तक  
किया गया। वर्कशाप में ओगा ५-२५५८२ सुनी  
वैतना ने घोषितों को विवाहन आसने के लाभों  
में अवगत करवाते हुए ओगासन विवाह।  
ओगा इ-सेक्टर में बहुत व्यापक विवाहितों की  
समर्थनों को सुन कर उनके समावयन के लिए  
विभिन्न आशन - सुधीनमरकार, प्रायामी, जीकारण,  
भुजग आरच आदि जास्त सदी तरीके से समीक्षा करने  
के लिए निर्दिष्ट किया। प्रायामी और जीकी  
ने घोषितों को जावा की दृष्टि वर्तमान के तनावुओं जीवन  
में मैट्रिक्सन की सदाचरता से अपने आप को तनावमुक्त  
तनावमुक्त रखना चाहिए। महिला प्रकाश अधिकारी  
प्रौ. रजनी शैरी ने जावा के ६० से उपर्युक्त के ५० लाख  
ने वर्कशाप का लोअर रखा। वर्कशाप के आयोजन  
में प्रौ. गुरुवर विंये, प्रौ. अंग आरक्ष, प्रौ. अंग  
लंकर, प्रौ. प्रियंका, प्रौ. शिला, प्रौ. ममता का शोधाधान

Layani Saini  
Incharge WomenCell

