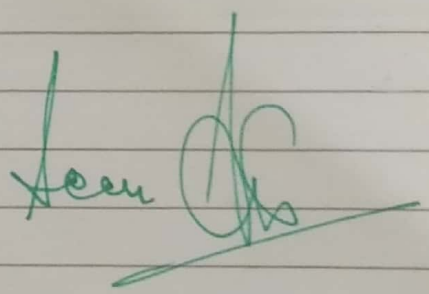


Yoga and Meditation Workshop

A six days workshop on 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 asana and technique of "Pranayam". More than 500 student attended the above online workshop.

Rajani Saini

Incharge Women Cell



Honorarium Bell of Ms. Chetna

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

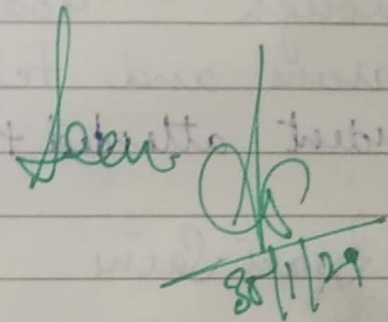
Honorarium for One Session = ₹ 500

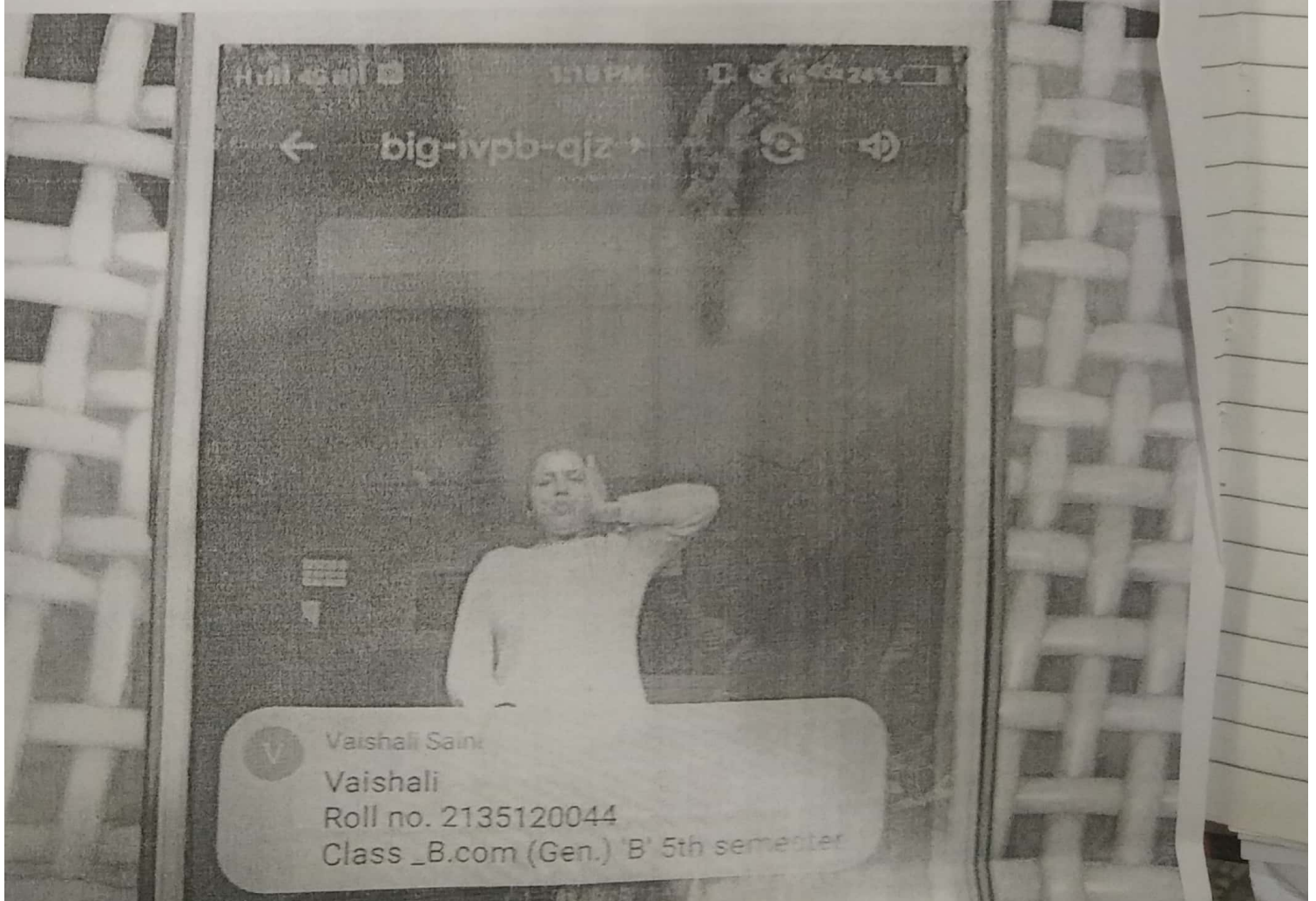
Total = $500 \times 12 = 6000/-$

Six thousand Only

Kayani Saini

Discharge w/cell


30/1/29



राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय अम्बाला छावनी में महिला प्रकोष्ठ द्वारा 6 दिवसीय 'योग व मेडिटेशन' वर्कशॉप का आयोजन 22.01.21 से 29.01.21 तक किया गया। वर्कशॉप में योग इन्स्ट्रक्टर सुशी चैतना ने छात्राओं को विभिन्न आसन के लाभों से अवगत करवाते हुए योगासन दिखाए।

योग इन्स्ट्रक्टर ने बहुत धैर्यपूर्वक छात्राओं की समस्याओं को सुन कर उनके सामाज्यन के लिए विभिन्न आसन - सूर्यनमस्कार, प्राणायाम, नौकारान, भुजंगा आसन आदि आसन सही तरीके से करने के लिए निर्देशित किया। प्राचार्य श्री अरुण जोशी ने छात्राओं को कक्षा की हमें वर्तमान के तनावपूर्ण जीवन में मेडिटेशन की सहायता से अपने आपको तनावमुक्त रखना चाहिए। महिला प्रकोष्ठ अधिकारी प्रो० रजनी बेनी ने बताया कि 60 से अधिक क छात्राओं ने वर्कशॉप का लाभ उठाया। वर्कशॉप के आयोजन में प्रो० गुरुचंद्र सिंह, प्रो० अंजु भारद्वाज, प्रो० अंजु तंवर, प्रो० प्रियंका, प्रो० शिल्पा, प्रो० ममता का योगदान रहा।

Layani Saini

Incharge Women Cell