



कार्यालय प्राचार्य, शासकीय डॉ.वा.वा.पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय,  
केन्द्रीय विद्यालय के पास, जेलरोड दुर्ग (छ.ग.)



पूर्व नाम-शासकीय कन्या महाविद्यालय, दुर्ग (छ.ग.) फोन 0788-2323773  
Email- [govtgirlspgcollege@gmail.com](mailto:govtgirlspgcollege@gmail.com)

Website: [www.govtgirlspgcollegedurg.com](http://www.govtgirlspgcollegedurg.com)

College Code : 1602

दुर्ग, दिनांक : 13.04.2022

// प्रेस विज्ञप्ति //  
गर्ल्स कॉलेज में योग शिविर सम्पन्न

शासकीय डॉ. वा. वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय के योग सेंटर में एक भारत श्रेष्ठ भारत क्लब एवं राष्ट्रीय सेवा योजना द्वारा एक दिवसीय योग शिविर नृत्य विभाग के तत्वाधान में लगाया गया। इस शिविर में योग प्रशिक्षक कु. नम्रता बंजारे एवं कु. अंशु धृतलहरे द्वारा विभिन्न योग मुद्राओं का प्रशिक्षण दिया गया।

इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. सुशील चन्द्र तिवारी ने कहा कि योग हमारे मानसिक और शारीरिक दोनों ही के लिये अत्यन्त आवश्यक है। भारत सरकार द्वारा भी योग जागरूकता हेतु विभिन्न कार्यक्रम संचालित किये जा रहे हैं।

प्रभारी प्राध्यापक डॉ. ऋचा ठाकुर ने कहा कि एक भारत श्रेष्ठ भारत क्लब की छात्रायें योग का प्रशिक्षण प्राप्त कर महाविद्यालय की अन्य छात्राओं को भी प्रशिक्षित करेंगी।

रासेयो प्रभारी डॉ. यशेश्वरी ध्रुव ने प्राणायाम के फायदे बताये। छात्राओं ने सूर्य नमस्कार, सुखासन, वज्रासन, पद्मासन, धनुरासन, मर्कटासन आदि का अभ्यास किया।

इस अवसर पर विभिन्न आसनों के द्वारा डायबिटीज, ब्रेस्ट कैंसर, हृदय एवं बालों से संबंधित आसनों पर सविस्तार चर्चा की गई। आभार प्रदर्शन रासेयो अधिकारी डॉ. सुचित्रा खोब्रागड़े ने किया।



समाचार के रूप में प्रकाशन हेतु निवेदित।

(डॉ. सुशील चन्द्र तिवारी)  
प्राचार्य  
शासकीय डॉ. वा. वा. पाटणकर कन्या  
स्नात. महाविद्यालय, दुर्ग (छ.ग.)