



গড়গাঁও মহাবিদ্যালয়  
GARGAON COLLEGE

# **International Yoga Day**

**June 21, 2019**



**Organized by  
Gargaon College**



## Overview

**Name of the Program: International Yoga Day**

**Date: 21 June, 2019**

**Theme: Yoga for Heart**

**Resource Persons: Mr. Ranjan Mahanta, President, Patanjali  
Yoga Samiti, Charaideo**

**Organizers: NSS Unit, Gargaon College**

## About The Program

The NSS Unit of Gargaon College organized a yoga workshop on June 21, 2019, to celebrate the International Yoga Day. The event took place at the Gargaon College Indoor Stadium. The programme commenced with an inaugural speech by Dr. Sabyasachi Mahanta, the Principal of Gargaon College. The theme for this year's International Yoga Day was "Yoga for Heart," emphasizing the cardiovascular benefits of yoga practice. The yoga training session was led by a team from the Patanjali Yoga Samiti of Charaideo District. Mr. Ranjan Mahanta, the President of the Patanjali Yoga Samiti of Charaideo District, along with his team, conducted the training, introducing participants to various yoga asanas.

The workshop saw an impressive turnout with over 500 participants. This included 20 teaching staff members, 5 non-teaching staff members, 120 NSS volunteers, 8 local youths, and 350 students.

Dr. Rimjim Borah, the Programme Officer of the NSS Unit, concluded the event with a vote of thanks, expressing gratitude to all the participants and resource persons for their enthusiastic participation and support in making the event a success.

## Rationality of the Program

Yoga is important for enhancing physical flexibility, strength, and balance. It promotes mental clarity and emotional stability, reducing stress and anxiety. Practicing yoga improves respiratory and cardiovascular health. It fosters mindfulness and a deeper connection between mind and body. Yoga also encourages a holistic approach to wellness, integrating physical, mental, and spiritual health.

**Photographs of the Program:**



Media Coverage

## গড়গাঁও মহাবিদ্যালয়ত যোগ দিবস

বিপিন হাজৰিকা, শিমলুগুৰি, ২২ জুন : সমগ্ৰ বিশ্বৰ লগতে আজি শিৱসাগৰ জিলাৰ ঐতিহ্যমণ্ডিত গড়গাঁও মহাবিদ্যালয়তো ৰাষ্ট্ৰীয় সেৱা আঁচনিৰ উদ্যোগত পালন কৰা হয় আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় যোগ দিবস। এই যোগ দিবস উদ্বোধন কৰে মহাবিদ্যালয়ৰ অধ্যক্ষ ডঃ সৰ্বাসাচী মহন্তই। যোগ দিবসত গড়গাঁও মহাবিদ্যালয় ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ লগতে মহাবিদ্যালয়খনৰ অধ্যাপক-অধ্যাপিকাইয়ো অংশগ্ৰহণ কৰা দেখা যায়। গড়গাঁও মহাবিদ্যালয়ৰ ৰাষ্ট্ৰীয় সেৱা আঁচনিৰে মহাবিদ্যালয়ৰ মহিলা কোষ আৰু ইক' ক্লাবৰ সহযোগত পঞ্চমতম "আন্তঃজাতিক যোগ দিবস" মহাবিদ্যালয়ৰ ইণ্ডাৰ'ষ্ট্ৰিয়ামত উদযাপন কৰে। অনুষ্ঠানটি উদ্বোধন কৰি ডঃ সৰ্বাসাচী মহন্তই যোগাভ্যাসে কিদৰে শাৰীৰিক, মানসিক, আৰু আধ্যাত্মিক বিকাশৰ সম্ভাৱনাত সহায় কৰে সেই সম্পৰ্কে বক্তৃতা প্ৰদান কৰাৰ লগতে 'Yoga for Heart' বিষয়টো মনোপ্ৰাৰ্থী কৈ বৰ্ণনা কৰে। অনুষ্ঠানটিত সমল ব্যক্তিকৰূপে যোগ প্ৰশিক্ষণ আগবঢ়ায় ক্ৰমে চৰাইসেউ জিলা আৰু শিৱসাগৰ জিলাৰ পতঞ্জলি যোগ সমিতিৰ তত্ত্বাবধায়ক বৰ্জেন মহন্ত, ৰাজ্যিক প্ৰতীৰী ভাৰত স্বাভীমান, পতঞ্জলি যোগ সমিতিৰ ৰাজ্যিক প্ৰতীৰী দিব্যজ্যোতি বৰুৱা হৃদয়ানন্দ বাৰ্মা, মণ্ডল প্ৰতীৰী, ভাৰত স্বাভীমান পতঞ্জলি যোগ সমিতি আৰু দেৱজিত বয় কৰ্মকাৰে। অনুষ্ঠানটিত ৰাষ্ট্ৰীয় সেৱা স্বেচ্ছাসেৱক-স্বেচ্ছাসেৱিকা সকলৰ লগতে মহাবিদ্যালয়ৰ ৫০০ বো অধিক ছাত্ৰী, শিক্ষক-শিক্ষয়িত্ৰীসকল আৰু কৰ্মচাৰী সকলে অংশগ্ৰহণ কৰে। গড়গাঁও মহাবিদ্যালয়ৰ ৰাষ্ট্ৰীয় সেৱা আঁচনি, মহিলা কোষ আৰু ইক' ক্লাবৰ সমন্বয়ক ৰূপে অনুষ্ঠানটি সুচাৰুৰূপে পৰিচালনা কৰা দেখা যায়। অনুষ্ঠানটি আঁ ত ধৰে ৰাষ্ট্ৰীয় সেৱা আঁ চনিৰ সঞ্চালিকা তথা গড়গাঁও মহাবিদ্যালয়ৰ অধ্যাপিকা ডঃ বিমলিম বৰাই।



