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 Website: www.govtgirlspgcollegedurg.ac.in
College Code : 1602

दुर्ग, दिनांक : 13.02.2024

//प्रेस विज्ञप्ति//

गर्ल्स कॉलेज में
योग फॉर वुमेन वेल्यु एडेड कोर्स आयोजित

शासकीय डॉ. वा. वा. पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय में क्रीड़ा विभाग एवं योग विभाग के संयुक्त तत्वाधान में यूजीसी से मान्यता प्राप्त वेल्यू एडेड कोर्स कुल अवधि 30 घण्टे का महाविद्यालय की छात्राओं हेतु प्रारंभ किया गया। इस कोर्स हेतु प्रथम दिवस कुल 22 छात्राओं ने अपना रजिस्ट्रेशन करवाया।

क्रीड़ाधिकारी डॉ. ऋतु दुबे ने जानकारी देते हुए बताया कि दिनांक 12 फरवरी 2024 से 28 फरवरी 2024 तक चलने वाला कोर्स का टॉपिक है ‘‘योग फॉर वुमेन’’ महिलाओं को होने वाले मासिक धर्म एवं प्रसव के समय हॉर्मोनल परिवर्तन को योग के माध्यम से कैसे कम किया जा सकता है। इसके लिए कौन-कौन से आसन उत्तम है, महिलाओं में वसा का एकत्रिकरण को योग के माध्यम से कैसे कम किया जा सकता है पर प्रकाश डाला जायेगा एवं उन योग आसन-प्राणायाम का अभ्यास कराया जायेगा।

कोर्स के प्रथम दिवस योग सहायक प्राध्यापक सुश्री मालती साहू ने छात्राओं को पवन मुक्ति आसान भाग एक को विस्तार से बताया एवं उसका अभ्यास कराया। कक्षा के अन्त में ध्यान लगवाया गया ताकि छात्राओं का तनाव कम हो वो अपने तनाव को मैनेज कर सके एवं हास्य योग का अभ्यास कराया गया।

समाचार के रूप में प्रकाशन हेतु निवेदित।

(डॉ0 डी.सी. अग्रवाल)
प्रभारी प्राचार्य
शास0 डॉ0 वा0 वा0 पाटणकर कन्या
स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग (छ0ग0)

शासकीय डॉ0 वा0वा0 पाटणकर कन्या स्नातकोत्तर महाविद्यालय, दुर्ग (छ.ग.)
गर्ल्स कॉलेज में
योग फॉर वुमेन वेल्यु एडेड कोर्स आयोजित