

Co-curricular / extra curricular Activity

Date: - 21.06.2025 Time

Venue: Multipurpose Hall presents:-

Chief guest/mentor:-

Activity Topic: - "International yoga day"

Activity details:- The programme was graced by Dr. Sarika Kumari, the principal of the college. She actively participated in the yoga session and addressed the participants, emphasizing that regular yoga practice helps in maintaining both physical and mental health.

The NSS Unit-I of Swami Dharmabandhu College of Education, Hazaribag organised a yoga practice session on the occasion of International yoga day.

The event witnessed enthusiastic participation from NSS volunteers and trainees under the guidance of

Signature.....

The Programme Officer volunteers performed various yoga asana including :-

- Surya Namaskar
- Vrikshasana (Tree Pose)
- Veerbhadrasana (Warrior pose)
- Bhujangasana (Cobra pose)
- Anulom Vilom (Alternate Nostril Breathing)

C.L.O :-

- Improved awareness among students about yoga and its benefits.
- Increased enthusiasm among volunteers to adopt yoga regularly.

देश प्राण

संक्षिप्त समाचार

स्वामी धर्मबन्धु में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया



हजारीबाग : स्वामी धर्मबन्धु कॉलेज ऑफ एजुकेशन, हरहद, मुकुंदगंज, हजारीबाग में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योगाभ्यास किया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. सारिका कुमारी ने कहा कि निरंतर योग से निरोग रहा जा सकता है। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्रशिक्षुओं, सहायक प्राध्यापकों एवं शिक्षकेतर कर्मियों ने उत्साह पूर्वक योगाभ्यास किया एवं विभिन्न योग के लाभ को भी समझा। सभी प्रशिक्षुओं ने पूरी एकाग्रता और अनुशासन के साथ योग किया।

21/06/2025

द जोहार टाइम्स

21 जून 2025

07

राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवकों ने योगाभ्यास किया

द जोहार टाइम्स

हजारीबाग : स्वामी धर्मबन्धु कॉलेज ऑफ एजुकेशन में राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई एक के तहत स्वयंसेवकों एवं प्रशिक्षुओं ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योगाभ्यास किया। इस



अवसर पर महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. सारिका कुमारी

ने भी योगाभ्यास किया तथा कहा कि निरंतर योग से शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य निरोग रहता है। इस दौरान स्वयंसेवकों ने सूर्य नमस्कार, वृक्षासन, भुजंगासन, वीरभद्रासन, अनुलोम विलोम तथा अन्य

योगाभ्यास किया। साथ ही प्रत्येक आसन की विधि लाभ एवं सावधानियों की जानकारी दिया गया। इस अवसर पर महाविद्यालय के सभी सहायक प्राध्यापकों एवं शिक्षकेतर कर्मियों ने भी योगाभ्यास किया।

21/06/2025

Signature.....