

OFFICE OF THE PRINCIPAL C.M.DUBEY POST GRADUATE COLLEGE, BILASPUR (C.G.)

(Accredited "A" by NAAC & The College with "Potential for Excellence")
An Affiliated College of Atal Bihari Vajpayee Vishwavidyalaya, Bilaspur (C.G.)

Phone : +91 7752-225177

Website: www.cmdpgcollege.ac.in

Mob. No.: +91 6262333158 E-mail : principal@cmdpgcollege.ac.in

YEAR - 2018-19

TITLE - Life style management through Yoga

OBJECT – 1) To let people know the amazing and natural benefits of yoga.

- 2) To make people get used of meditation through yoga.
- 3) To reduce the rate of health challenging diseases all over the world.
- To make people aware of physical and mental diseases and its solutions through practice yoga.

DATE - 21/06/2019

DURATION – 1.30 Hour

Resources - Manoj Sharma (Art of living), Ranu modi (Art of living)

ACTIVITY -

On 21 June 2019, yoga day program was organized in the college commemorate international yoga day.

Yoga is a spiritual, mental and physical practice that has been around since ages. With time, people have discovered a number of health benefits associated with yoga. Yoga does more than burning calories and strengthening muscles, it is a workout which involves both body and mind.

In which the Art of living teacher Mr. Manoj Sharma told the students and teachers about the benefits of yoga on the college campus, and also how important it is to have spirituality and come to the life of the guru.

After that started doing yoga. Perform various type of yoga exercises and asana, And while explaining the importance of breath, your breath becomes longer, deeper and gives more rest and increased energy.

OUTCOMES - Yoga improves strength, balance and flexibility.

Yoga like cat cow pose helps with back pain relief.

Yoga like Dog pose benefits heart health.

Yoga can mean more energy brighter moods

Yoga helps us to manage stress.

Yoga promotes better self- care.

In-Charge Principal

C.Mcharge Principalege C.M. Dubey P.G. College Blaspur (C.G.)



-19772N 22/06/2013 21/3013

योग से मिलती है सर्जनात्मक जीवन जीने की शक्ति

Carrier very control or extending the comment of th

क्षात क्षात क्षात्र कार्य प्राप्त क्षात्र क्षात्र क्षात्र क्षात्र क्षात्र क्षात्र क्षात्र क्षात्र क्षात्र क्षा



अपन्यात्राक्षण परं, भान्यत्य पुर्वते के कार्यात्र विका भोतम्, पातन्त्रात्रम् भवेतन्त्रतित पदात्र विकासन्त पताः प्रतिपत्त साम्यु भारत्यात्रे सहस्र सम्बद्धान्ति स्थापनामान्ति ति



व्यक्तिकारण जातिक व्यक्ति कार्यवाद्या व्यक्ति कारण्या प्राप्त प्रत्याच्यक्ति विद्या कारण्याच्याच्याच्याच्या व्यक्ति व्यक्तिकारण व्यक्ति वर्षाच्यक्ति विद्याप्त स्थापन व्यक्ति व्यक्तिकारण व्यक्ति व्यक्तिकारण व्य

4/25) 22/06/9 2119 91E

म से मिलती है जीबन जीने की शक्ति और प्रेरणा: पाँडत संजय दुवे

पंचाविक वाणिकं के अंतिर पार्विका के लागू पर प्रश्निकारण में पार्विका विकास पर पंचाविका के अस्तिकीरकार विकास गाँउ प्राप्त का विकास परिवार संग्रामां के अस्ति का अस्ति का प्रशास वहीं सार्विकाण वाणि अस्ति अस्ति का संग्रामां वहीं । सार्विकाण वाणि अस्ति अस्ति का संग्रामां वहीं । सार्विकाण की अस्ति अस्ति का संग्रामां वहीं । सार्विकाल की अस्ति का संग्रामां का स्वाप्त का संग्रामां अस्ति का सार्विका संग्रामां का स्वाप्त का स्वाप्त का प्राप्त का संग्रामां की अस्ति । स्वाप्त का स्वाप्त का स्वाप्त का स्वाप्त का स्वाप्त अस्ति का स्वाप्त का स्वाप्



के आन्तानों प्राणायाम व स्थान क्व अन्यापन विस्ता । पुरवर सम में एविन्यू के एक्केनों के प्राथित स सीएमडी कॉल्नेज के कार्युक्त सामान में सेविनास



हुआ। इन्तरकार्याक्षिक्षण अध्यक्षकी विकास गोत्कार, एकावस्थ अध्यक्षक, स्त्री केलेन सुक्रमण विकासकी के स्वकार सीम्पाकी क्रिक्त व विकासिक प्राचनकार अस्ति कार्योक्षक क्र

-1231-22106/19 = 19a11



हिरा के का श्री

दैनिक जीवन में योग अपनाकर स्वस्य रहें



वीन्यपारी पीजी कालंगा में अवनोर्गाम समावित से पुत्रक आर्थिय सामावि गिर्माण अन्यत्वा पर राज्य पूर्व में साम वित्रकार की सुर्वकारमा में तो सुर पोल पर्व अपने अपने साम वित्रकार की स्थापना स्थापन के साम कालंगा आर्थना जीना में जीवितिया स्थापित पर्वा के प्राप्त के अपना कालंगा । कार्यकाल की अस्पारकार प्राप्ति अस्पार्थ के अस्पारक की पुत्रक की की। प्राप्त प्राप्ता के से पीला कार्य प्रमुख्य अस्पारकार की पुत्रक प्राप्तिक समावित के सीत पत्र स्थापित सुन। असर्व अस्पारकार अर्थना के सीत प्राप्त स्थापना सुन। असर्व अस्पारकार कार्यों के तीत पत्र स्थापित सुन। असर्व अस्पारकार कार्यों के सीत प्राप्त कार्यकार के स्थापन सुन।