

Yoga Department

(Session 2018-19)



**Fateh Chand College For Women,
Hisar**

Yoga Activities

1. Yoga Workshop on physical Fitness was organized on 12 Sept 2018.





2. A one day Workshop on 'Mind Sound Resonance Technique (MSRT) was organized on 11 Jan.2019

FATEH CHAND COLLEGE FOR WOMEN, HISAR
ORDER BOOK Dated: 11/01/19

ORDER NO. 424

SUBJECT: *Workshop on Mind Sound Resonance Technique (MSRT) to reduce stress and promote awareness of mental hygiene will be 10-11 AM, 11-12 PM, 12-1.30 PM staff members can attend any session according to their free periods*

SIGNATURE OF THE STAFF

Eng.	<i>P. Ma. Anuratha</i>
Home Science	<i>Suba</i>
Hindi	<i>Suba</i>
Sanskrit	<i>Suba</i>
Maths.	<i>Suba</i>
Shetali	<i>Suba</i>
Defence Studies	
Punjabi	
History	
Pol. Sc.	<i>Suba</i>
Economics	<i>Suba</i>
Philosophy	
Music (I)	
Music (V)	
Com. Art.	
F. Designing	
Biotech	
Sociology	<i>Suba</i>
B.C.A.	
Chemistry	
Physics	<i>Suba</i>
Zoology	<i>Suba</i>
Botany	<i>Suba</i>
Geography	<i>Suba</i>
Psychology	<i>Suba</i>
Phy. Edu.	
Librarian	
Computers Science	
Commerce Department	<i>Suba</i>

OFFICE STAFF

Yoga Department

(Session 2019-20)



**Fateh Chand College For Women,
Hisar**

Yoga Activities

1. Hawan ceremony and a lecture on 'हवन तथा हमारे संस्कार' by Mr. Basant saini (yoga coach) was organized on 28th sept.2019.



2. Hawan Ceremony was organized on 12 Oct. 2019.



Yoga Department

(Session 2020-21)



**Fateh Chand College For Women,
Hisar**

Yoga Activities

1. Hawan Ceremony was organized on Inauguration of M.A. (Yoga) on 28th Jan. 2021.

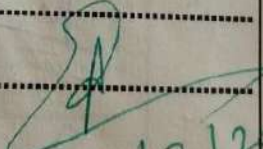


2. A lecture on 'Patanjal Yog Darshan' was organized by Aacharya Pramod Shastri on 02nd March, 2021.

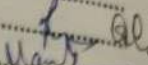



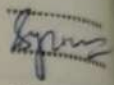
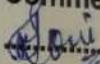

727

01/03/2021

College Yoga Deptt. is going to held a lecture of Dr. Pramod Shastri ji, Principal, Dayanand Brehm Mahavidyalaya on 'Patanjali Yog Sutras' on 2nd March, 2021 at 11.00 A.M. All are cordially invited,



21/3/2021
Principal.

Botany...		
Geography		
Psychology		
Phy. Edu...		
Librarian...		
Computers Science		
Commerce Department...		
OFFICE STAFF		

3. Yajna Ceremony was organized on the occasion of Vaidik Nav Varsh on 13th April, 2021



Yoga Department

(Session 2021-22)



**Fateh Chand College For Women,
Hisar**

Yoga Activities

1. On 26th July, 2021 lecture was delivered by Acharya Sandeep from Karnal on the topic Naturopathy & Ayurveda and by Dr. Jitender Kumar on the topic Concentration Power.

एफसी कालेज में योग विभाग के पी.जी. डिप्लोमा की प्रैक्टिकल इन्टर्नशिप का आयोजन



पाठकपक्ष न्यूज

हिसार, 28 जुलाई : 31 जुलाई तक स्थानीय फ़तहचंद महिला महाविद्यालय में योग विभाग के पी.जी. डिप्लोमा की प्रैक्टिकल इन्टर्नशिप का आयोजन किया जा रहा है। इस आयोजन में महाविद्यालय की छात्राएं ऑनलाइन प्रशिक्षण ग्रहण कर रही हैं। इसी कार्यक्रम के मध्य 26 जुलाई को महाविद्यालय की योग साधिकाओं के लिए एक दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा एवं आयुर्वेद की ऑफलाइन कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला के मुख्य वक्ता सहज योग सेवा संस्थान के अध्यक्ष सन्दीप आचार्य एवं गुरु जम्भेश्वर विश्वविद्यालय के वैज्ञानिक जितेन्द्र कुमार रहें। इस कार्यशाला का शुभारम्भ महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. अनीता

सहरावत ने यज्ञ चिकित्सा की आहुतियों के माध्यम से किया तथा उन्होंने आए हुए अतिथि गणों का हार्दिक स्वागत एवं अभिनन्दन किया एवं सभी साधिकाओं को बधाई दी। इस कार्यशाला में योग विभाग की अध्यापिकाएं शारदा रानी, अंजू मलिक, संतोष रानी तथा मनीषा वैद और समस्त योग साधिकाएं (छात्राएं) भी उपस्थित रहीं। सन्दीप आचार्य ने प्राकृतिक चिकित्सा के विभिन्न प्रकार के आयामों का प्रशिक्षण दिया तथा थैरेपी के माध्यम से अनेक प्रकार के रोगों का निवारण बताया। जितेन्द्र कुमार ने योग साधिकाओं को एकाग्रता क्षमता को बढ़ाने के उपायों से अवगत कराया। अंत में प्राचार्य एवं योग विभाग अध्यक्षा सुषमा गांधी ने अतिथि गणों का हार्दिक धन्यवाद किया तथा उपहार स्वरूप पौधे भेंट किए।



2. A two-day online webinar was organized on Dec. 10th-11th, 2021 with courtesy of the Department of Yoga. In which Yogi Manoj Kumar has presented lectures on 'Prana', Dr. Vijata Arya on 'Natural Medicine', Dr. Savita on 'Lifestyle Disorders', Dr. Pragya Kaushik on 'Digital Wellbeing' and Dr. Anjum Padyal on 'Yoga and Ayurveda'.



Fateh Chand College for Women, Hisar

Affiliated to Guru Jambheshwar University of Science & Technology, Hisar
Website :- www.fchhisar.com

Department of Yoga, Presents
National Webinar on Wellness

10th December, 2021



Dr. Anjum Padyal
Associate Professor,
Deshbandhu
College, University
of Delhi, Delhi



Dr. Vijata Arya,
CMO, Kaya-Kalp Yoga
Naturopathy Institute,
Solana, Gurgaon (Haryana)



PATRON
Dr. Anita Sehrawat
(Principal)



CONVENER
Ms. Sushma Gandhi Agrawal
(Associate Professor)
Deptt. of Music



CO-CONVENER
Ms. Sharda Rani
(Assistant Professor)
Deptt. of Yoga

Dr. Anjum Padyal : Food and Nutrition 09:00 a.m. - 10:00 a.m.
Dr. Vijata Arya : Principles of Naturopathy. 10:05 a.m. - 11:00 a.m.

Kindly Join the WhatsApp Group for further
intimation
<https://chat.whatsapp.com/HnYRbqzXt9M6TcFS5oaC1a>



Fateh Chand College for Women, Hisar

Affiliated to Guru Jambheshwar University of Science & Technology Hisar
Website :- www.fchhisar.com

Department of Yoga, Presents

National Webinar on Wellness, 11th December 2021



नेत्रि जनक योगी मनोज कु
मार। संस्थापक व चेयरमैन श्री
राघव दिव्य योग अनुसंधान
संस्थान।



Dr. Pragya
Kaushik
Media Educator



PATRON
Dr. Anita Sehrawat
(Principal)



Dr. Savita Madiwalar
Ayurvedic Doctor & Wellness
Educator



CO-CONVENER
Ms. Sharda Rani
(Assistant Professor)
Deptt. of Yoga



CONVENER
Ms. Sushma Gandhi Agrawal
CONVENER
Ms. Sushma Gandhi Agrawal
(Associate Professor)
Deptt. of Music

Dr. Manoj Kumar : प्राण ही जीवन. 09:00 a.m.-10:00 a.m.
Dr. Savita : Life style/female Disorders. 10:05 a.m.-11:00 a.m.
Dr. Pragya Kaushik : Digital well-Being & Social Media. 11:05 a.m.-12:00 p.m.

Kindly Join the WhatsApp Group for further
intimation
Kindly Join the WhatsApp Group for further
intimation
<https://chat.whatsapp.com/HnYRbqzXt9M6TcFS5oaC1a>



3. An Educational excursion (tour) was organized on 12th March, 2022 with the courtesy of the Department of Yoga. In which the students of Yoga Department were taken to Kayakalp Yoga Naturopathy Institute Sohna (Gurugram) under the guidance of Smt. Sharda Rani, Ms. Anju Malik, Smt. Anju Bala and Smt. Sudesh Kumari.





**फतेह चंद महिला कॉलेज
हिसार की छात्राएं नेचुरोपैथी
की ट्रेनिंग लेते हुए**



4. On 25th and 26th March, 2022 Shankh Prakshalan action was conducted for the purification of the internal body of the students of yoga department.



5.Yajna and Save Soil programe was organized on the occasion of Vikram Samvat 2079 on New Year's Day on 2nd April 2022. Lectures were delivered by Dr. Ved Kumar Phogat (Rtd.H.A.U.Hisar), Mr Deep Bhalla (Computer Sci.Engineer) and Mrs.Archana ji under the save Soil campaign through SaveSoil.org.



6. Various lectures were organized under the 'Yoga Festival' programme to commemorate the '8th International Yoga Day' from April 22 to May 11, 2022.

(1) On April 22, 2022 a lecture was given by Sh. Naveen Kaushik (G.J.U.Sci.&Tech. Hisar) on the topic 'Swara Yoga.'





(2) On April 23 2022 a lecture was given by Dr Virendra Kumar (C.R.S.U. Jind) on the topic 'Yoga Nidra, Diet and Nutrition.'





(3) Lecture on the topic 'Nada Yoga' was delivered by Dr Dharamveer Yadav (I.G.U. Mirpur, Rewari) on April 25, 2022.



फतेहचंद महिला महाविद्यालय में योग संगोष्ठी

पाठकपक्ष न्यूज

हिसार, 25 अप्रैल : फतेहचंद महिला महाविद्यालय के योग विभाग द्वारा आठवें विश्व योग दिवस के उपलक्ष्य में महाविद्यालय में विभिन्न संगोष्ठियों का आयोजन किया जा रहा है। जिसके अन्तर्गत आज आयोजित संगोष्ठी में असिस्टेंट प्रोफेसर नवीन कौशिक ने 'स्वर योग' डॉ. वीरेंद्र कुमार ने 'योग निद्रा, डाइट और न्यूट्रीशियन व असिस्टेंट प्रोफेसर धर्मवीर यादव ने 'नाद योग' विषयों पर व्याख्यान दिया। इन्होंने बताया कि किस प्रकार आज के परिवेश में योग के अलग-अलग आयामों (स्वर योग, योग निद्रा, मर्म चिकित्सा, नाद योग) द्वारा स्वास्थ्य की रक्षा की जा सकती है। सेमिनार की अध्यक्षता कर रही प्राचार्या डॉ. अनीता सहरावत ने भी बताया कि यौगिक पद्धति को अपनाकर मनुष्य अपने अनेकों रोग स्वयं ही ठीक कर सकता है। सेमिनार में योग विभाग की अध्यक्षा सुषमा गांधी,



मीनाक्षी महाजन व अन्य प्राध्यापिकाएं उपस्थित रहीं।

(4) Lecture on 'Anatomy, Physiology & Kinesiology in Yoga' was delivered by Dr. Sushil lega (C.C.S.H.A.U., Hisar) on 26th and 27th April, 2022.





(5) Workshop on 'Lifestyle Management' was organized by Dr. Manoj Kumar (Raghav Divya Yoga Anusandhan Sansthan, Yamunanagar) from April 29 to May 01, 2022.





एफसी कॉलेज में योग पर कार्यशाला संपन्न



हिंसार/ 02 मई/ रिपोर्टर

फतेहचन्द महिला महाविद्यालय में दस दिवसीय व्याख्यान श्रृंखला एवं आवासीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसमें दिव्य योग अनुसंधान संस्थान, यमुनानगर के संस्थापक एवं चेयरमैन नेत्रि जनक योगी मनोज कुमार ने योग की विभिन्न क्रियाएं नेति, धौति, घ्राणदुग्धपान व कायोत्सर्ग करवाई। उन्होंने योग साधिकाओं की स्वयं द्वारा अनुसंधान किए गए शंखधम कपालभाति व स्वयं नमस्कार का अभ्यास करवाया तथा उन क्रियाओं से होने वाले लाभों से

अवगत कराया। इस दौरान सायंकालीन भजन संध्या का आयोजन भी किया गया। प्राचार्या डॉ. अनिता सहरावत ने बताया कि महाविद्यालय में वर्ष 2018 से पी.जी. डिप्लोमा (योग) व दो सालों से एमए (योग) के कोर्स से आस-पास के क्षेत्रों की छात्राएं लाभान्वित हो रही हैं। इस आयोजन के दौरान योग विभाग अध्यक्ष सुषमा गांधी, मीनाक्षी महाजन व योग विभाग की अन्य प्राध्यापिकाएं शारदा रानी, अंजु मलिक, अंजु बाला, संतोष रानी, सुदेश कुमारी व रिकू उपस्थित रहे।

(6) On May 04, 2022 a lecture was given by Sh. Surendra Arya (Arya Nagar, Hisar) on the topic open 'मन की गांठें खोलें'.



सिटी भास्कर

एफसी कॉलेज में योग पर हुआ व्याख्यान

सिटी रिपोर्टर • फतेहचंद महिला महाविद्यालय में 8वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। मुख्य वक्ता सुरेन्द्र आर्या ने छात्राओं को ध्यान योग से अवगत कराया तथा ध्यान में आने वाली बाधाओं के निवारण के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने बताया कि ध्यान से हम किस प्रकार आध्यात्मिक शांति प्राप्त कर सकते हैं। इस दौरान सुषमा गांधी, शारदा रानी, अंजु मलिक, अंजु बाला, संतोष रानी, रिकु तथा सुदेश कुमारी उपस्थित रहे।



(7) Lecture on 'Gynecology' was delivered by Dr.Satya Sawant (Renowned Gynaecologist, Hisar) on 11th May, 2022.





एफसी कॉलेज में छात्राओं को करवाया योग, एरोबिक्स



हिंसार/ 11 मई/ रिपोर्टर

आठवें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. सत्या सावंत ने स्थानीय फतेहचन्द महिला महाविद्यालय में प्रातः 6 बजे योग, एरोबिक्स, संगीत एवं योग के अनूठे संगम के साथ छात्राओं को अभ्यास करवाया। उन्होंने छात्राओं को दैनिक आहार एवं प्राणायाम संबंधी विशेषताओं से

अवगत करवाया। प्राचार्या डॉ. अनिता सहरावत ने हृदयतल से मुख्य वक्ता डॉ. सत्या सावंत का धन्यवाद किया। सत्र के दौरान योग विभाग अध्यक्षा सुषमा गांधी, मीनाक्षी महाजन व योग विभाग की अन्य प्राध्यापिकाएँ शारदा रानी, अंजू मलिक, संतोष रानी, अंजू बाला, रिकू व सुदेश कुमारी उपस्थित रहे।

7. On 30th May, 2022 the 'Farewell & Yajna Ceremony' of M.A.(Yoga) Session (2020-2022) students was organized in the department of Yoga and 'Triveni' was planted in the college premises.

एफसी कॉलेज में छात्राओं ने लगाई त्रिवेणी



हिसार/ 31 मई/ रिपोर्टर
स्थानीय फतेहचन्द महिला महाविद्यालय में सोमवती अमावस्या पर योग विभाग ने यज्ञ का आयोजन किया। प्राचार्या अनीता सहरावत ने छात्राओं को आगामी जीवन की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि हमें समय-समय पर इसी प्रकार का आयोजन करके अपने आस-पास के वातावरण को

शुद्ध करने का सद्कर्म करना चाहिए। छात्राओं ने महाविद्यालय प्रांगण में त्रिवेणी लगाकर पर्यावरण को शुद्ध रखने का संदेश दिया। महाविद्यालय की छात्राओं ने गन्तुक छात्राओं को प्रीति भोज करवाया एवं भेंट करके सम्मानित किया। इस समारोह में समस्त योग विभाग की प्राध्यापिकाएं एवं छात्राएं सम्मिलित हुईं।

8. For the successful celebration of '8th International Yoga Day' the girls students were made to practice 'Yoga Protocol' in the college premises on 7th June, 2022.



9. On 21st June,2022 the '8th International Yoga Day' was celebrated in the college premises.

हिसार. बुधवार 22 जून, 2022 | 02

एफसी कॉलेज में मनाया योग दिवस



सिटी रिपोर्टर • एफसी कॉलेज में योग दिवस पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें प्राचार्या डॉ. अनिता सहरावत ने छात्राओं को प्रतिदिन योग करने के प्रति प्रेरित किया। इस मौके पर प्रशिक्षक सुषमा गांधी, सारदा रानी, रिकू, सुदेश, मनोज कुमार, मुकेश कुमार, अमित कुमार, मुनीष, जितेंद्र, कमलेश आदि शामिल रहे।

Yoga Department

(Session 2022-23)



**Fateh Chand College For Women,
Hisar**

Yoga Activities

1. On the occasion of 'National Naturopathy Day' on 18th November, 2022 a 'Yajna Ceremony' was organized and various medical methods of Naturopathy were presented by Smt. Reena(Yoga Trainer) and Miss Rakhi Anand (Naturopathist,Sanyam Yog and Nature Cure Welfare Society,Hisar)

एफ. सी. कॉलेज में 'राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा' दिवस के उपलक्ष्य में हुआ यज्ञ का आयोजन

पाठकपक्ष न्यूज

हिसार, 18 नवम्बर :

फतेहचन्द महिला महाविद्यालय, हिसार में 'राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा' दिवस के उपलक्ष्य में यज्ञ का आयोजन किया गया। इस अवसर पर श्रीमती रीना (योग प्रशिक्षक) व कुमारी राखी आनंद (प्राकृतिक चिकित्सक, संयम योग एवं नेचर क्योर वेलफेयर सोसायटी) द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा की विभिन्न पद्धतियों (शिरो धार, मिट्टी पट्टी, कर्पिंग धरेपो, लीच धरेपो) का प्रस्तुतिकरण दिया गया। उन्होंने बताया कि इन पद्धतियों द्वारा किस प्रकार विभिन्न प्रकार के रोगों को ठीक किया जा सकता है। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. अनिता सहस्रवत ने नए सत्र के प्रारंभ पर विद्यार्थियों को शुभकामनाएं दी व आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर



योगविभागाध्यक्षा श्रीमती सुपमा गांधी, श्रीमती मोनाक्षी महाजन, श्रीमती पुष्पा, श्रीमती सुनिता भार्गव, श्रीमती संगीता शर्मा, श्रीमती सीमा गुप्ता व अन्य अध्यापकगण उपस्थित रहे।

2. On 3rd March, 2023 Professor Dr. Sushil Iyengar (C.C.S. H.A.U., Hisar) gave a lecture to the seekers on 'Anatomy and Kinesiological Aspects of yoga'.



3. On 15th April, 2023 'Yog Guru Arun Yogi' a disciple of 'Acharya Roopchand Maharaj' introduced the girls students to different styles of Yoga in the college auditorium.



Fateh Chand College For Women, Hisar



Fateh Chand College For Women, Hisar