Yoga Department

(Session 2023-24)

Fateh Chand College For Women,
Hisar

Yoga Activities

1. **One day Workshop on 'Practical Aspects of Naturopathy' By Dr. Vijata Arya(CMO, KayaKalp Yov Naturopathy Institute Sohna, Gurugram, Haryana) was organized on 07thOct. 2023.**

2. **A series of lecture cum demonstration of different topics was organized under 'Fit India Week' from 22nd Nov. To 25th Nov. 2023.**

(i) On 22nd Nov. 2023 a lecture was given bye Dr. Naveen Kaushik (GJU S&T, Hisar) on the topic 'Ashtang Yog'

(ii) **Lecture cum demonstration on "Different Dimensions of Asanas" was delivered by Yog Guru Anil Panu (Hisar Yogshala) on 24th Nov. 2023.**

योग के बिना जीवन अधूरा : प्राचार्या

नभ-छोर न्यूज ⏭ 25 नवंबर

हिसार। फतेहचन्द महिला महाविद्यालय में योग विभाग द्वारा फिट इण्डिया वीक के अन्तर्गत व्याख्यान माला व प्रशिक्षण सत्र का आयोजन किया गया। इस आयोजन के अन्तर्गत डॉ. नवीन कौशिक, अनिल पानू, आचार्य प्रवीन वर्मा द्वारा प्रशिक्षण करवाया गया। उन्होंने छात्राओं को आसनों को सुदृढ़ बनाने के लिए विभिन्न अभ्यासों से अवगत करवाया। प्राचार्या डॉ. अनिता सहरावत ने छात्राओं को सम्बोधित करते हुए कहा कि योग के बिना जीवन अधूरा है, हमें हर हाल में योग को अपने जीवन में अपनाना चाहिये। इस दौरान योग विभाग की अध्यक्षा सुषमा गांधी, डॉ. मीनाक्षी महाजन, डॉ. अन्जू बाला, डॉ. अंजु, डॉ. रिन्कू, डॉ. कौशल्या आदि मौजूद रहे।

(iii) On 25th Nov. 2023 a lecture cum demonstration was given by Acharya Praveen (Praveen Yog Academy) on the topic " Stretching Practices in Yog".

दैनिक पाठकपक्ष, हिसार, रविवार, 26 नवम्बर, 2023

एफसी कालेज में योग विभाग द्वारा 'फिट इण्डिया वीक' के अन्तर्गत व्याख्यान माला व प्रशिक्षण सत्र का आयोजन

पाठकपक्ष न्यूज

हिसार, 26 नवम्बर : दिनांक 22, 24 व 25 नवम्बर को फतेहचन्द महिला महाविद्यालय, हिसार में योग विभाग द्वारा 'फिट इण्डिया वीक' के अन्तर्गत व्याख्यान माला व प्रशिक्षण सत्र का आयोजन किया गया, जिससे महाविद्यालय की छात्राओं ने भरपूर लाभ उठाया। इस आयोजन के अन्तर्गत दिनांक 22 नवम्बर को गुरू जम्भेश्वर विश्वविद्यालय के सहायक प्राध्यापक डॉ. नवीन कौशिक द्वारा 'अष्टांग योग', दिनांक 24 नवम्बर को हिसार योगशाला फाउंडेशन के सी.ई.ओ. योग गुरू अनिल पानू द्वारा 'आसनों के विभिन्न आयाम', दिनांक 25 नवम्बर को प्रवीन योग अकादमी के आचार्य प्रवीन वर्मा द्वारा 'स्ट्रेचिंग प्रैक्टिसिस इन योग' विषय पर व्याख्यान एवं प्रशिक्षण करवाया गया। इन्होंने छात्राओं को आसनों को सुदृढ़ बनाने हेतु विभिन्न अभ्यासों से अवगत करवाया। अंत में प्राचार्या डॉ. अनिता सहरावत ने छात्राओं को सम्बोधित करते हुए कहा कि योग के बिना जीवन अधूरा है, हमें हर हाल में योग को अपने जीवन में अपनाना चाहिये। इस दौरान योग विभाग की अध्यक्षा श्रीमती सुषमा गांधी, वरिष्ठ प्राध्यापिका डॉ. मीनाक्षी महाजन, योग विभाग की प्राध्यापिकाएं डॉ. अन्जू बाला, श्रीमती अंजू, श्रीमती रिन्कू, सुश्री कौशल्या व महाविद्यालय के अन्य सदस्य भी उपस्थित रहे।