

Programme Details
Celebration of International Day of Yoga (IDY 2022)
21st June, 2022, From 1:00pm
Organized by NSS & IQAC , Sarsuna College in collaboration with the
Hiranyagarbhaya Vedic and Yogic Institute

যোগ কর্মশালা : "নিত্য যোগ সুস্বাস্থ্যের আধার"

1:00pm - 1:20pm: Inauguration (প্রদীপ প্রজ্জ্বলন, মন্ত্রপাঠ)

1:20pm- 1:30pm: Welcome Address by The Principal, Sarsuna College (Dr. Subhankar Tripathi)

1:30pm - 1:40pm: Yoga Session by our College Students (1st set) (সূর্য নমস্কার)

1:40pm- 1:45pm: Yoga Sangeet

1:45pm - 2:25pm: Speech by Resource Persons from Hiranyagarbhaya Vedic and Yogic Institute (Lecturer Session)

- (i) বিষয় - যোগ ও যোগদর্শন
- (ii) বিষয় - নিত্য যোগ সুস্বাস্থ্যের আধার
- (iii) বিষয় - যোগ অভ্যাসের সাধারণ নিয়মনীতি

2:25pm- 2:35pm: Yoga Session by our College Students (2nd set)

2:35pm - 3:05pm: Stress and Anxiety Management Session for the Participants

3:05pm - 3:35pm: Prayer and live Yoga Session for the Participants

3:35pm - 3:45pm: Interactive Session with the Resource Persons

3:45pm - 4:00pm: Vote of Thanks by Prof. Ishita Ray (NSS Member)

বিশেষ দ্রষ্টব্যঃ

ঐদিন যারা যোগ অভ্যাস কর্মশালায় অংশগ্রহণ করবেন তাদের জন্য প্রয়োজনীয় কতকগুলি বিষয়--

১। যোগ অভ্যাস শুরু হবে দুপুর আড়াইটা থেকে। তাই তার থেকে 2-3 ঘন্টা আগে দুপুরের আহার খেয়ে নিতে হবে।

২। উপযুক্ত পোশাক (টিলেঢালা সাদা বা হালকা রঙের) এবং যোগা ম্যাট বা টাওয়েল আনতে হবে। সেইসঙ্গে আনবেন জল।

৩। যোগ অভ্যাস চলাকালীন নিজের মোবাইল ফোনটিকে নিষ্ক্রিয় রাখতে হবে।

৪। যোগ অভ্যাস চলাকালীন জল না খাওয়াই ভালো। তাই যথাসময়ে কমপক্ষে 30 মিনিট আগে জল খেয়ে নেওয়া যাবে এবং অন্তত 30 মিনিট পর জল খাওয়া ভাল।

৫। তথ্য সংগ্রহের জন্য খাতা পেন সঙ্গে রাখা যেতে পারে।

* আপনার উপস্থিতি ও সক্রিয় অংশগ্রহণ একান্ত কাম্য *