

**Ram Lal Anand College**  
Nirvana  
Yoga and Meditation Committee  
**Event Report**  
(Session 2023-24)  
**10<sup>th</sup> International Day of Yoga**  
**21<sup>st</sup> June 2024**

**NAME OF THE EVENT:** 10<sup>th</sup> International Day of Yoga

**NATURE OF THE EVENT:** Yoga Day celebration

**DATE AND DURATION:** 21<sup>st</sup> June, 2024

**VENUE:** College front lawn

**BRIEF SUMMARY OF THE EVENT:**

10th International day of yoga was observed on 21 June 2024 on a global scale. Nirvana, the Yoga and Meditation Committee of Ram Lal Anand College enthusiastically commemorated this occasion by organising Yoga session under the guidance of Mr. Shishir Pokhriyal. The event aimed to spread awareness about multifaceted benefits of adopting yoga in our life, encompassing its contribution to physical, intellectual, emotional and spiritual well-being. Yoga helps us to unite our body, mind, soul and spirit. Leading to proper coordination between mind and body, establishing connection between individual and nature and helps to encounter our inner self. The faculty, staff members, students of college along with residents of Anand Niketan enthusiastically gathered early in the morning at 7:30 am in college front lawn to practice Yoga. They performed different yoga asanas as per Common yoga protocol issued by Ayush ministry with full zeal.

Event highlights:

1. Holistic development: These yoga sessions allow all round development of participants as they perform plethora of asanas benefitting both mind and body.
2. Comprehensive Participation: The event created inclusive environment via witnessing participation of different college members and residents of

Anand Niketan practicing yoga under one umbrella hence creating atmosphere of diversity and inclusivity.

3. Multifaceted practice: Different yoga asanas, meditation, pranayams (breathing exercises), om chanting, shanti path etc. were performed during the session. They were significant in terms of reducing stress levels, better concentration, relaxing body and mind, rejuvenating participants and guaranteeing balanced life. Additionally, the session allowed participants to explore the techniques of establishing connection between breath, movement, and mental health.
4. “Yoga for self and society”: Such events promote the theme of International Yoga Day 2024 i.e. “Yoga for Self and Society”. As these kinds of workshops benefit individuals as well as society at large. The session also fostered community building by developing people to people connect and hence enabling free flow of ideas, information etc.
5. Reward and recognition: The event kickstarted with T-shirts distribution to all participants which were provided by Ayush Ministry was followed by awarding Certificates of participation to all participants. Soon after the event was winded up all participants were provided healthy refreshments.

The session was highly praised and garnered positive feedback. Participants expressed experiencing enhanced physical well-being, increased flexibility and a stronger core. Towards the end the convener of Nirvana, the Yoga and Meditation Society of the college, Ms Shikha Verma, expressed her vote of thanks to all participants and organisers for making the event successful. At the closing ceremony our Principal, Prof. Rakesh Kumar Gupta felicitated Yoga instructor, Mr Shishir Pokhriyal by presenting certificate of appreciation. He delivered his closing remarks after appreciating the dedication of organising team for organising such an event and assured that the college will continue to organise such proceedings in near future as well.

Mind will become lethargic in absence of physical exercises. So, this session is expected to have a long-lasting impact beyond workshop, through inspiring participants to embrace yoga and make it a prominent part of their lives. As it will foster their capability, immunity and stamina in combating life style disease. By embracing yoga together, participants took a step towards a balanced and holistic lifestyle.

**Web Link-** <https://hindi.news18.com/news/delhi-ncr/international-yoga-day-delhi-university-ram-lal-anand-college-organized-three-day-workshop-8427083.html>

## राम लाल आनंद कॉलेज में 3 दिन चली योग कार्यशाला, छात्रों-शिक्षकों ने लिया हिस्सा, लोगों को दिया ये संदेश



Ram Lal Anand College: दिल्ली विश्वविद्यालय के राम लाल आनंद महाविद्यालय ने आज तीन दिवसीय योग कार्यशाला का समापन किया.

NEWS18DELHI

LAST UPDATED : JUNE 22, 2024, 16:05 IST



REPORTED BY : Geetu Katyal

### संबंधित खबरें



लाल रंग की ये बलोच गाय है किसानों के लिए ATM...देती है 20 लीटर तक दूध



यहां समोसे के साथ परोसे जाते हैं छोले, स्वाद ऐसा कि रोज विक्रि जाते हैं 1100 पीस



301 फीट की प्रिंटेगा कांबड़ लेकर बागपत पहुंचे शिवभक्त,

**नई दिल्ली:** 'योग से ही होगा'...दिल्ली विश्वविद्यालय (Delhi University) के राम लाल आनंद कॉलेज (Ram Lal Anand College) ने 10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर तीन दिवसीय योग कार्यशाला का आयोजन किया था. आज इस कार्यशाला का समापन हुआ. इस दौरान योग को दैनिक जीवनचर्या में शामिल करने का संदेश दिया गया. कॉलेज समय-समय स्टूडेंट्स के लिए योग से जुड़ी कार्यशाला का आयोजन करता रहता है.

इस दिन दिवसीय कार्यशाला में सभी विद्यार्थियों, शिक्षकगण, गैर शिक्षक कर्मचारी एवं आनंद निकेतन के निवासियों को भी आमंत्रित किया गया. सभी उम्र के लोगों ने इस कार्यक्रम में पूरे उत्साह के साथ बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया. एनसीसी एवं एन एस एस के छात्रों ने भी इस कार्यक्रम में शामिल होकर योगाभ्यास किया.

### प्राचार्य के नेतृत्व में कार्यशाला

राम लाल आनंद महाविद्यालय के प्राचार्य प्रोफेसर राकेश कुमार गुप्ता और योग एवं ध्यान समिति ने इस कार्यशाला का नेतृत्व किया. तभी योगशाला के विचार यथार्थ पटल पर साकार हो पाए. 3 दिन तक लगातार सभी ने योग से जुड़ी कई नयी जानकारी प्राप्त की.

### योग गुरु ने किया मार्गदर्शन

योग गुरु श्री शिशिर पोखरियाल के मार्गदर्शन में सभी प्रतिभागियों ने भारत सरकार द्वारा जारी योग शिष्टाचार (yog protocol) का अनुपालन करते हुए अनेक योग आसनों का अभ्यास किया. इस सामाजिक आउटरीच कार्यक्रम से सभी प्रतिभागियों को शारीरिक एवं मानसिक तनाव कम करने में मदद मिली. महाविद्यालय प्रशासन ने बताया कि समाज को सकारात्मक दिशा प्रदान करने हेतु भविष्य में भी ऐसे योग शिविरों का आयोजन होता रहेगा.

Glimpse of the event-



# रामलाल आनंद कॉलेज

दिल्ली विश्वविद्यालय



## योग एवं ध्यान समिति

द्वारा आयोजित

### 10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर तीन दिवसीय योग कार्यशाला

संपर्क करें:  
दिव्यिजय आयुष  
9006520528  
प्रियान्शी  
9868972279

में रामलाल आनंद कॉलेज के सभी विद्यार्थी, शिक्षण, गैर-शिक्षण कर्मचारी  
तथा आनंद निकेतन के सभी निवासी आमंत्रित है।



योग आचार्य  
श्री शिशिर पोखरियाल

**19 से 21 जून 2024**

सुबह 7:30 से 8:30 बजे, स्थान -फ्रंट लॉन

शिखा वर्मा  
संयोजक

प्रो. सीमा गुप्ता  
सलाहकार

प्रो. राकेश कुमार गुप्ता  
प्राचार्य













