

‘अथ योग अनुशासनम्’ – पतंजलि



डॉ. खूबचंद बघेल शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय  
भिलाई – 3, जिला – दुर्ग (छ.ग.)

## “दस दिवसीय योग प्रशिक्षण कार्यक्रम”

### (Value - Added - Course)

दिनांक – 01 जून 2022 से 10 जून 2022

समय – प्रातः 06.00 से 09.00 तक

स्थान – महाविद्यालय परिसर

प्रशिक्षक – श्री शंभु प्रसाद कुशवाहा

पतंजलि योग समिति एवं दृष्टांग योग एवं वेलनेस सेंटर, भिलाई

#### योग के लाभ

- योग के द्वारा तनाव, थकान एवं उदासीनता निर्मूल हो जाते हैं।
- योग से मन मस्तिष्क एवं शरीर तरोताजा रहता है।
- योग से एकाग्रता एवं मानसिक क्षमता का विकास होता है।
- योग का विशेष लाभ प्रतिदिन करने से प्राप्त होता है।

मुख्य बिंदु – उपर्युक्त लाभ प्राप्ति हेतु महाविद्यालय के अधिकारी, कर्मचारी, छात्र – छात्राओं, गणमान्य नागरिकों हेतु योग प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है –

- प्रशिक्षित योग प्रशिक्षक द्वारा प्रशिक्षण।
- विभिन्न रोगों में लाभप्रद योगासनों पर विशेष
- सफल प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र प्रदान किया जायेगा।

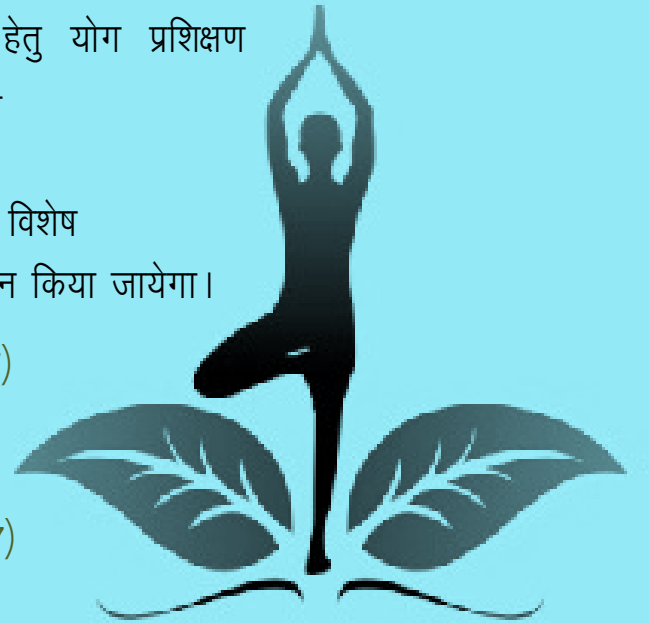
पंजीयन हेतु संपर्क – डॉ. रमेश कुमार त्रिपाठी (7974165477)

डॉ. श्रीकांत प्रधान (9074110151)

संरक्षक – डॉ. रीना मजुमदार, प्राचार्य

कार्यक्रम समन्वयक – डॉ. रमेश कुमार त्रिपाठी (7974165477)

डॉ. श्रीकांत प्रधान (9074110151)



आयोजक – डॉ. खूबचंद बघेल शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, भिलाई – 3, जिला – दुर्ग (छ.ग.)