

**REPORT OF THE WORKSHOP
ON THE TOPIC
“21 DAYS OF YOGA
CAMP”**

25 OCTOBER TO 15 NOVEMBER, 2021



Jointly Organized by:

Department of B.Ed.

Govt. P. G. College Berinag, Pithoragarh

&

The Physical Education Foundation of India (PEFI)



WORKSHOP HIGHLIGHTS

A Yoga Camp of 21 days was jointly organized by the Department of B.Ed., G.P.G.C. Berinag, and the Physical Education Foundation of India (PEFI) under the guidance of Prof. C. D. Suntha, Principal, from October 25 to November 15, 2021. Yoga Camp Coordinator, Dr. Yogesh Chandra Joshi, imparted instructions to students and staff about how to make mind, body and spirit healthy through yoga. He explained various yoga asanas and practices. Prof. C. D. Suntha, informed everyone about the relevance of yoga in mind and body functioning. The program was conducted by Dr. Leeladhar Mishra, G.P.G.C. Berinag. In the workshop, about 35 students were present. The certificates were distributed among the attendees of the camp.











महाविद्यालय में योग शिविर का समापन

(विधौरागढ़)। महाविद्यालय के बीएड विभाग में 21 दिनों से चल रहे योग शिविर का समापन हो गया है। योग शिविर के दौरान छात्र-छात्राओं ने प्राणायाम, श्वसन, योग की अनेक मुद्राओं का अभ्यास किया।

बीएड विभाग और भारतीय राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान (एनडी) के

प्रधानों से डॉ. योगेश चंद्र जोशी की देखरेख में शिविर लगा। डॉ. लीलाधर मिश्र ने छात्र-छात्राओं से निरंतर योग को अपनाने की अपील की। छात्र-छात्राओं को प्रभावित करते हुए इस दौरान डॉ. योशी महोदय, डॉ. जयान शंभु, डॉ. धीरेज खत्री, डॉ. बीपेश बिष्ट, धुनेंद्र कुमार, मनोज कुमार, सचिन, अमित आदि रहे। नया

11 हजार फीट की ऊंचाई पर नरेंद्र ने की कयाकिंग

यूकेन के वॉलेंटायन के नाम पर 20 हजार से अधिक ऊंचाई पर कयाकिंग का रिकॉर्ड

संवाद मूक एंजेली

विधौरागढ़। नरेंद्र महेश (नानु) ने समुद्र सतह से 11 हजार फीट की ऊंचाई पर झूठी घास की घांसी नदी में कयाकिंग की। नरेंद्र का दावा है कि ऐसा करने वाले वह पहले भारतीय हैं। शारीरिक रिकॉर्ड की बात की जाए तो गिनीज बुक और वर्ल्ड रिकॉर्ड के मुताबिक यूकेन के वॉलेंटायन सिपायिन के नाम 20,898.21 फीट की ऊंचाई पर कयाकिंग करने का रिकॉर्ड है।

नाथनी विभागे नरेंद्र ने कंपकंपाती खादी और चारों ओर बर्फ के बाद भी तमोने कुली की घांसी नदी में कयाकिंग की। नरेंद्र नाथनी में पिछले नौ वर्षों से सभ्यता नहीं किया है फिर कैप अचल रहे हैं। उनके इस प्रयास से क्षेत्र में पर्यटन



संस्कृत विधौरागढ़ के कुली घांसी नदी की लहरों से झुझने कायाकिंग नरेंद्र।

रामगंगा नदी में पिछले माह हो चुकी है कयाकिंग

विधौरागढ़। रामगंगा नदी में अह लगे



विधौरागढ़ स्थित नरेंद्र महेश जोशी की कयाकिंग की तस्वीरें।

EDUCATION HUB
एजुकेशन हब में विज्ञापन बुकिंग हेतु संपर्क करें: **8398991247**

KRISHNA IAS ACADEMY
(A Leading Institute of Civil Services)
(कन्नड़, अंग्रेजी और हिन्दी दोनों माध्यमों में)
ऑनलाइन और ऑफलाइन बच प्रारंभ

IAS / PCS / SSC / Lower PCS / Group C / NO / APO / FRPO / JAKCS
Under the guidance of Mr. Vinod Kumar (M. Tech.) (Director)
(Two Times IAS Interviewee)

MPSC/CTET के लिए क्विज अभियान एवं ऑनलाइन क्विज
PGCIL/PGT/PGTJ/PGT/JT/JE
18 October to 18 November

H.O. - DURGA CITY CENTER, ABOVE AXIS BANK, HALDWANI
B.S. - DDM Plaza, Bus Stand, Axis Bank, Above Axis Bank, Haldwani
M. 9084015333, 9770820893