

Report on International Yoga Day

Vanue - Government Post Graduate College, Berinag

Date: 21st June 2025

TIME – 8:00 – 10:00 AM

Government Post Graduate College, Berinag, celebrated *International Yoga Day* with great enthusiasm and participation on 21st June 2025. The event was organized under the able guidance and leadership of the Professor B.M. Pandey, principal of the college.

The program commenced with a welcome address, after which Principal Prof. Pandey highlighted the significance of yoga in daily life. He emphasized how yoga contributes to physical, mental, and spiritual well-being and encouraged students and staff to incorporate it into their everyday routine for a healthier lifestyle.

Prof. Pandey also took on the role of yoga instructor for the session, demonstrating and guiding participants through a series of yoga asanas, including Makarasana, Shavasana, Bhujangasana, and Padmasana. His demonstration and explanation helped participants understand the correct techniques and benefits of each posture.

The event concluded with a collective chanting of the sacred verse from the Brihadaranyaka Upanishad — "*Sarve Bhavantu Sukhinah, Sarve Santu Niramaya*", promoting the message of universal well-being and peace.

The celebration witnessed active participation from faculty members, non-teaching staff, and volunteers of the National Service Scheme (NSS), making the event a memorable and impactful experience. IQAC and IAC jointly contributed for the success of this programme.

Images



NEWS –

राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय में मनाया गया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस।

॥ June 21, 2025 ॥ एनएचएल नेटवर्क

 Listen to this



एनएचएल नेटवर्क।

एनएचएल नेटवर्क।

बेरीनाग। राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय में प्राचार्य प्रोफेसर बी.एम. पाण्डेय के दिशा निर्देशन में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस अवसर प्राचार्य प्रोफेसर बी.एम. पाण्डेय ने समस्त प्राध्यापकों, शिक्षणोत्तर कर्मचारियों तथा विद्यार्थियों को शुभकामनाएं देते हुए योग के महत्व को विस्तार से बताया एवं नियमित योगाभ्यास करने की सलाह दी। उन्होंने एक योग प्रशिक्षक की भूमिका में विभिन्न प्रकार के योगासन जैसे- मकरासन, शवासन, भुजंगासन, पद्मासन आदि को प्रदर्शित कर प्रतिभागियों को प्रशिक्षित किया।



कार्यक्रम का समापन वृहदारण्यक उपनिषद् के श्लोक "सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे संतु निरामया" से हुआ। कार्यक्रम में समस्त प्राध्यापक, शिक्षणोत्तर कर्मचारी तथा राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के स्वयंसेवी उपस्थित रहे।