

# SRM INSTITUTE OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

(Deemed to be University u/s 3 of UGC act,1956)

DELHI-NCR CAMPUS, MODINAGAR-201204



## Yoga Activities

(YEAR - 2018 to 2022)

Faculty coordinator: Ms. Sonia Pal

S.NO.	Academic Year	Date	Name of the Event
1	2018	18/07/2018	1. IMPORTANCE OF YOGA PRACTICE
		15/08/2018	2. INDIAN HERITAGE AND CLUTURE WITH YOGA DEMONSTRATION
		10/10/2018	3. YOGA DEBATE PROGRAM
		16/12/2018	4. YOGA FOR STAFF AND FACULTIES
2	2019	26/01/2019	5. REPUBLIC DAY YOGA EVENT
		09/02/2019	6. GOOD MORNING YOGA EVENT
		21/06/2019	7. INTERNATIONAL YOGA DAY2019
		1/07/2019 To 5/07/2019	5 DAYS EVENT- OUTDOOR MORNING YOGA PEACE EVENT WITH PRANAYAMA AND MERDITATION PRACTICE FOR ALL STUDENTS.
			8. <u>DAY 1 – 1<sup>ST</sup> JULY2019- PRANAYAMA – THE SCIENCE OF BREATHING</u>
			9. <u>DAY 2 – 2<sup>ND</sup> JULY2019 – SURYA NAMASKAR YOGA PRACTICE</u>
			10. <u>DAY 3 – 3<sup>RD</sup> JULY 2019 – NAMASTE YOGA – CONNECT WITH NATURE</u>
			11. <u>DAY 4 - 4<sup>TH</sup> JULY 2019 - PARTNER YOGA PRACTICE</u>
			12. <u>DAY 5 - 5<sup>TH</sup> JULY 2019 – AEROBICS YOGA PRACTICE</u>
		26/01/2020	13. <u>REPUBLIC DAY YOGA EVENT 26/01/2020</u>
3	2020	<u>21/02/2020 TO 23/02/2020</u>	14. <u>SRM Student Secured 1<sup>st</sup> Position – 21<sup>ST</sup> TO 23<sup>RD</sup> FEBRUARY 2020 In Inter College National Sports Fest - Recognized By Fit India Movement</u>

		<u>21/02/2020</u> <u>TO</u> <u>23/02/2020</u> <u>28/02/2020</u>	15. <u>YOGA COMPETITION PARTICIPATION - RUNN'2020 INTER COLLEGE SPORTS FEST at KIET GROUP OF INSTITUTIONS, GHAZIABAD</u> 16. <u>YOGA PERFORMER - KHEL'2020 NATIONAL EVENT</u>
		21/06/2020	17. INTERNATIONAL YOGA DAY2020
		07/11/2020	18. ONLINE DEBATE YOGA EVENT- STRESS MANAGEMENT
		<u>12/09/2020</u>	19. <u>ONLINE YOGA TALK FOR HAPPINESS AND POSITIVE ENERGY -</u>
		18/10/2020	20. YOGA SPIRITUALITY MEDITATION – ONLINE EVENT
4	2021	03/01/2021	21. ASIA BOOK OF RECORD- NIDHI MATHUR BY V VISION, TAMILNADU, INDIA.
		26/01/2021	22. REPUBLIC DAY YOGA TALK PROGRAMME ON SELF DISCIPLINE
		21/06/2021	23. INTERNATIONAL YOGA DAY2021- YOGA FOR WELL-BEING- LIVE WEBINAR
		19/08/2021	24. <u>ONLINE YOGASANA EVENT- YOGIC CHAKRA AND ENDOCRINE GLANDS</u>
		23/11/2021	25. YOGA FOR MENTAL HEALTH- ONLINE PRESENTATION
		09/12/2021	26. HEALTHY LIFESTYLE AND YOGA- <u>ONLINE YOGA DISCUSSION</u>
5	2022	28/03/2022 30/03/2022 12/04/2022	27. YOGA FOR STOMACH HEALTH 28. OUTDOOR YOGA- CONNECT WITH NATURE VIBES 29. YOGA MEDITATION PRACTICE
		24/05/2022	30. YOGA SEQUENCE PROGRAM AYUSH MINISTRY
		20/06/2022 To	31. 2 Days Workshop On Yoga Therapy
		21/06/2022	32. INTERNATIONAL YOGA DAY2022 – YOGA EXPERT TALK WITH DR. JINENDRA JAIN, FOUNDER OF SHATAVASHYAK AROGYASHALA.

		26/11/2022	33. YOGA OF WOMEN HEALTH-YOGA SESSION ON DISCRIMINATION AGAINST WOMEN PAKHWADA-2022
		12/12/2022	34. OUTDOOR YOGA EVENT-HAR GHAR DHYAN-AZADI KA AMRIT MAHPOTSAV
		20/12/2022	35. MEDITATION AND MENTAL HEALTH – HAR GHAR DHYAN NATIONAL CAMPAIGN WITH COLLOBRATION OF <i>THE ART OF LIVING Meditation Expert.</i>

## **OVERVIEW**

- Yoga is more than just a physical activity; it is a holistic approach to life that fosters self-awareness, self-discipline, and self-transformation. It teaches individuals to cultivate qualities like compassion, patience, and gratitude, which are vital for personal growth and harmonious relationships with others. In recent times, the popularity and acceptance of yoga have witnessed a significant surge worldwide.
- Governments and institutions have recognized its immense potential in improving physical and mental well-being, leading to its integration into various aspects of society. The Indian government, in particular, has taken numerous initiatives to promote and propagate yoga. It has established the Ministry of AYUSH (Ayurveda, Yoga and Naturopathy, Unani, Siddha, and Homoeopathy) to develop policies and programs for the promotion and regulation of yoga and other traditional Indian systems of medicine.
- Additionally, the government has designated June 21st as International Day of Yoga, a global celebration aimed at raising awareness about the benefits of yoga. At the forefront of acknowledging the significance of yoga, the SRM institution has incorporated it into its curriculum and campus life. Recognizing that students face various challenges in their academic and personal lives, SRM understands that yoga can equip them with the necessary tools to overcome these obstacles.
- By providing students with essential knowledge of yoga, SRM aims to empower them to lead balanced and fulfilling lives. Yoga helps students develop physical strength, flexibility, and stamina, which are crucial for maintaining good health.
- Moreover, it enhances mental clarity, concentration, and memory, enabling students to excel academically.

# Yoga Activities : Academic Year-2018

Faculty co-ordinator: Ms. Sonia Pal

## **1. IMPORTANCE OF YOGA PRACTICE**





## **2. INDIAN HERITAGE AND CLUTURE WITH YOGA DEMONSTRATION**





### 3.ADVANCED YOGA TECHNIQUES





#### **4. YOGA FOR STAFF AND FACULTIES**





## **STUDENTS LIST – YEAR 2018**

S. No.	Name	Reg. No.	Year	Class/ Section
1	Shubham Chakrabarti	RA1811003030281	Second	CSE-E
2	Vaibhav Vishal	RA1711005030016	Third	ECE
3	Archisman Banerjee	RA1811003030396	Second	CSE-G
4	Pranav Prakash	RA1811003030245	Second	CSE-E
5	Vrantant Saxena	RA1811003030396	Second	CSE-G
6	Tanishk Arora	RA1911026030019	First	CSE-A
7	Aditya Kumar Singh	RA1911028030041	First	CSE-C
8	Saksham Kaushik	RA1911005030009	First	EEE
9	Kshitij Bhatnagar	RA1911003030161	First	CSE-G
10	Aadam Malik	RA1811003030009	Second	CSE-A
11	Anurag Srivastava	RA1911003030175	First	CSE-G
12	Rishabh Maheshwari	RA1911003030126	First	CSE-G
13	Vedansh Kaushik	RA1911028030055	First	CSE-C
14	Shaheen Afaq	RA1911003030062	First	CSE-F
15	Aryaman Garg	RA1911003030418	First	CSE-K
16	Pragyan Upadhyay	RA1911028030022	First	CSE-C
17	Himanshu Mishra	RA1922003030098	First	CSE-F
18	Dilprit Kaur	RA1911027030051	First	CSE-B
19	Stuti Vats	RA1911027030056	First	CSE-B
20	Hardik Rastogi	RA1911027030044	First	CSE-B
21	Chaitanya Upadhyay	RA1911003030132	First	CSE-G
22	Naina	RA1911027030013	First	CSE-B
23	Khushbu Sharma	RA1911003030291	First	CSE-I
24	Kashish Agrawal	RA1911026030051	First	CSE-A
25	Poorti Khare	RA1911003030149	First	CSE-G
26	Aditya Roy	RA1911027030027	First	CSE-B
27	Vaishnav	RA1911003030128	First	CSE-G
28	Ankita Gupta	RA1911003030026	First	CSE-E
29	Aditi Anand	RA1811003030405	Second	CSE-G
30	Indu Verma	RA1911003030180	First	CSE-G
31	Ronak Jain	RA1911003030154	First	CSE-G
32	Priya Tomar	RA1911003030388	First	CSE-K
33	Anchal Singh	RA1911003030345	First	CSE-J
34	Ankita Pal	RA1911003030373	First	CSE-K
35	Ruchi Kumari	RA1811003030351	Second	CSE-F
36	vaishnavi nigam	RA1911027030006	First	CSE-B
37	Shruti jain	RA1911027030040	First	CSE-B

38	Vani Garg	RA1911027030057	First	CSE-B
39	kumari Muskan	RA1911003030376	First	CSE-K
40	sakshi singh	RA1911003030429	First	CSE-K
41	Hitaishi Dagga	RA1911003030220	First	CSE-H
42	Vidhi Raghav	RA1911003030230	First	CSE-H
43	Gummadi Srija	RA1911003030311	First	CSE-J
44	Nandini Gupta	RA1911004030004	First	ECE
45	Astha Gupta	RA1911003030193	First	CSE-H
46	Simerpreet Kaur	RA1911003030055	First	CSE-E
47	Priya Bhalotia	RA1911003030059	First	CSE-E
48	Roshan	RA1911005030002	First	ECE
49	Rajat Khanna	RA1911004030017	First	ECE
50	Bhavya Bhardwaj	RA1911003030200	First	CSE-H
51	Sakshi	RA1911003030189	First	CSE-H
52	Surya Pratap	RA1911003030237	First	CSE-H

## STUDENTS LIST – YEAR 2019

### SRM Institute of Science and Technology

(Deemed to be University u/s 3 of UGC act, 1956)  
Delhi-NCR CAMPUS MODINAGAR-201204



#### List of Participants

S. No.	Registration Number	Name	Course	Branch
1	RA1911003030154	Ronak Jain	B.Tech	CSE
2	RA1911003030155	Madhav Sharma	B.Tech	CSE
3	RA1911003030156	Shreya Yadav	B.Tech	CSE
4	RA1911003030157	Anshumaan Tiwari	B.Tech	CSE
5	RA1911003030158	Satyam Kumar	B.Tech	CSE
6	RA1911003030159	Dhruv Sharma	B.Tech	CSE
7	RA1911003030163	Srijan Singh	B.Tech	CSE
8	RA1911003030164	Vaibhav Rai	B.Tech	CSE
9	RA1911003030165	Akarsh Kumar Singh	B.Tech	CSE
10	RA1911003030167	Mayuresh Manohar Deshmukh	B.Tech	CSE
11	RA1911003030169	Mitali Mathur	B.Tech	CSE
12	RA1911003030171	Twinkle Chhabra	B.Tech	CSE
13	RA1911003030174	Somendra Singh Rajput	B.Tech	CSE
14	RA1911003030176	Swapnil Shashank	B.Tech	CSE
15	RA1911003030177	Mazhar Hasan	B.Tech	CSE
16	RA1911003030178	Kripanshu Dixit	B.Tech	CSE
17	RA1911003030179	Aman Tawar	B.Tech	CSE
18	RA1911003030183	Ayush Kumar Singh	B.Tech	CSE
19	RA1911003030185	Priyanshu Silot	B.Tech	CSE
20	RA1911003030186	Shivank Agarwal	B.Tech	CSE
21	RA1911003030188	Nikhil Sahlot	B.Tech	CSE
22	RA1911003030189	Sakshi	B.Tech	CSE
23	RA1911003030190	Aditya Bhardwaj	B.Tech	CSE
24	RA1911003030191	Ajay Gangwar	B.Tech	CSE
25	RA1911003030192	Abhinav Kumar Bhatt	B.Tech	CSE
26	RA1911003030193	Astha Gupta	B.Tech	CSE
27	RA1911003030194	Shreya Dubey	B.Tech	CSE
28	RA1911003030195	Nimesh Sharma	B.Tech	CSE
29	RA1911003030197	Yash Singhwal	B.Tech	CSE
30	RA1911003030198	Jiten Madan	B.Tech	CSE

*Rahapala*

# SRM Institute of Science and Technology

(Deemed to be University u/s 3 of UGC act, 1956)  
Delhi-NCR CAMPUS MODINAGAR-201204



## List of Participants

S. No.	Registration Number	Name	Course	Branch
1	RA1911003030154	Ronak Jain	B.Tech	CSE
2	RA1911003030155	Madhav Sharma	B.Tech	CSE
3	RA1911003030156	Shreya Yadav	B.Tech	CSE
4	RA1911003030157	Anshumaan Tiwari	B.Tech	CSE
5	RA1911003030158	Satyam Kumar	B.Tech	CSE
6	RA1911003030159	Dhruv Sharma	B.Tech	CSE
7	RA1911003030163	Srijan Singh	B.Tech	CSE
8	RA1911003030164	Vaibhav Rai	B.Tech	CSE
9	RA1911003030165	Akarsh Kumar Singh	B.Tech	CSE
10	RA1911003030167	Mayuresh Manohar Deshmukh	B.Tech	CSE
11	RA1911003030169	Mitali Mathur	B.Tech	CSE
12	RA1911003030171	Twinkle Chhabra	B.Tech	CSE
13	RA1911003030174	Somendra Singh Rajput	B.Tech	CSE
14	RA1911003030176	Swapnil Shashank	B.Tech	CSE
15	RA1911003030177	Mazhar Hasan	B.Tech	CSE
16	RA1911003030178	Kripanshu Dixit	B.Tech	CSE
17	RA1911003030179	Aman Tawar	B.Tech	CSE
18	RA1911003030183	Ayush Kumar Singh	B.Tech	CSE
19	RA1911003030185	Priyanshu Silot	B.Tech	CSE
20	RA1911003030186	Shivank Agarwal	B.Tech	CSE
21	RA1911003030188	Nikhil Sahlot	B.Tech	CSE
22	RA1911003030189	Sakshi	B.Tech	CSE
23	RA1911003030190	Aditya Bhardwaj	B.Tech	CSE
24	RA1911003030191	Ajay Gangwar	B.Tech	CSE
25	RA1911003030192	Abhinav Kumar Bhatt	B.Tech	CSE
26	RA1911003030193	Astha Gupta	B.Tech	CSE
27	RA1911003030194	Shreya Dubey	B.Tech	CSE
28	RA1911003030195	Nimesh Sharma	B.Tech	CSE
29	RA1911003030197	Yash Singhwal	B.Tech	CSE
30	RA1911003030198	Jiten Madan	B.Tech	CSE

*Rachaputra*  
SRM Institute of Science and Technology  
Delhi-NCR Campus  
Modinagar  
201204

## CLUB MEMBER- STUDENTS LIST

### SRM Institute of Science and Technology

(Deemed to be University u/s 3 of UGC act, 1956)

Delhi-NCR CAMPUS MODINAGAR-201204



#### 1. Yoga Club

Faculty Coordinator: Ms. Sonia Pal

Student Coordinators:

Academic Year	S. No.	Name	Mobile No.	Branch, Year	Designation
2018-2019	1	Puneet kumar	9990528961	ME-2	Coordinator
	2	Sumedha Gupta	6306597602	ME-1	Co-Coordinator
	3	saloni varma	7388701414	CSE-2	Co-Coordinator
2019-2020	1	ISHIKA MISHRA	9911430164	EEE-2	Coordinator
	2	Rachit Ranjan	8882226653	IT-2	Co-Coordinator
	3	GAURIKA GOEL	8755155648	CSE-1	Co-Coordinator
2020-2021	1	AKASH PANDEY	8510027772	CSE-2	Coordinator
	2	Shalini Rastogi	7906427355	CIVIL-2	Co-Coordinator
	3	Arunima Rajpoot	7011031320	CSE-1	Co-Coordinator
2021-2022	1	HARSHENDRA KARWANI	7230018311	CSE-3	Coordinator
	2	Bhavya Khera	7617842332	EEE-1	Co-Coordinator
	3	YATHARTH GAUTAM	9887613923	CSE-1	Co-Coordinator

*Rachaputra*



## **STUDENTS LIST 2022**

S. no	Name	Registration Number	Degree	Branch	Section	Year
1	Aashi Kudeshia	RA2211056030023	B.Tech	CSE - DS	N	1
2	Aditya Pandey	RA2211030030039	B.Tech	CSE - SC	M	1
3	Harrish Srinivasan	RA2211056030029	B.Tech	CSE - DS	N	1
4	Harsh saxena	RA2021003030012	B.Pharma	-	-	3
5	Harshit Veerwal	RA2211056030026	B.Tech	CSE - DS	N	1
6	Harshita Tyagi	RA2211003030403	B.Tech	CSE - Core	D	1
7	Hitesh Chahar	RA2111026030025	B.Tech	CSE - AI-ML	B	2
8	Irshad Alam	RA2121003030042	B.Pharma	-	-	2
9	Madhupriya	RA2221003030023	B.Pharma	-	-	1
10	Mantu kr.Singh	RA2121003030045	B.Pharma	-	-	2
11	Maynuden rajput	RA2021003030005	B.Pharma	-	-	3
12	Nishchal Dagar	RA2211056030011	B.Tech	CSE - DS	N	1
13	Palak Jain	RA2211003030044	B.Tech	CSE - Core	I	1
14	Priya Kumari	RA2211003030057	B.Tech	CSE - Core	I	1
15	Pranjal	RA2211003030365	B.Tech	CSE - Core	I	1
16	Ramkrishna	RA2121003030049	B.Pharma	-	-	2
17	Sahil Singh	RA2221003030057	B.Pharma	-	-	1
18	Sampan Kumar	RA2121003030057	B.Pharma	-	-	2
19	Sumeet Kumar	RA2121003030038	B.Pharma	-	-	2

S.no.	STUDENTS NAME	YEAR	COURSE	REGISTRATION NO.	CONTACT
1	Yash ruhela	3rd year	B.Pharma	RA2021003030011	8439959715
2	Abhinav adarsh	2nd year	B.Pharma	RA2121003030028	7261042741
3	Akshay kumar	2nd year	B.Pharma	RA2121003030030	8540875629
4	Aman kumar	2nd year	B.Pharma	RA2121003030003	8969682811
5	Mantu	2nd year	B.Pharma	RA2121003030045	9135114578
6	Awanish singh	2nd year	B.Pharma	RA2121003030040	8757138915
7	Bharat kumar	2nd year	B.Pharma	RA2121003030058	8210361836
8	Irshad	2nd year	B.Pharma	RA2121003030042	8298308888
9	Jawed gadi	2nd year	B.Pharma	RA2121003030039	9262810079
10	Md Mudassir raza	2nd year	B.Pharma	RA2121003030059	7482966244
11	Humza	2nd year	B.Pharma	RA2121003030048	7417388355
12	Monu kesri	2nd year	B.Pharma	RA2121003030041	9006616652
13	Mrityunjaya Goswami	2nd year	B.Pharma	RA2121003030002	7457846474
14	Aniket	2nd year	B.Pharma	RA2121003030054	9639320636
15	Rishu	2nd year	B.Pharma	RA2121003030031	9508413529
16	Ishaandeep	2nd year	B.Pharma	RA2121003030005	6200065157
17	Pallab sikdar	3rd year	B.Pharma	RA2021003030001	9868674294
18	Navneet	3rd year	B.Pharma	RA2021003030017	9310518272
19	Aashna	2nd year	B.Tech	RA2111030030034	7455817793
20	Ankita Pal	4th year	B.Tech	RA1911003030373	7879241064
21	Anchal Singh	4th year	B.Tech	RA1911003030345	9568473556

**SRM INSTITUTE OF SCIENCE AND TECHNOLOGY**  
(Deemed to be University u/s 3 of UGC act,1956)  
*DELHI-NCR CAMPUS, MODINAGAR-201204*



## **Yoga Activities : Academic Year-2019**

Faculty coordinator: Ms. Sonia Pal

### **5. REPUBLIC DAY YOGA EVENT**





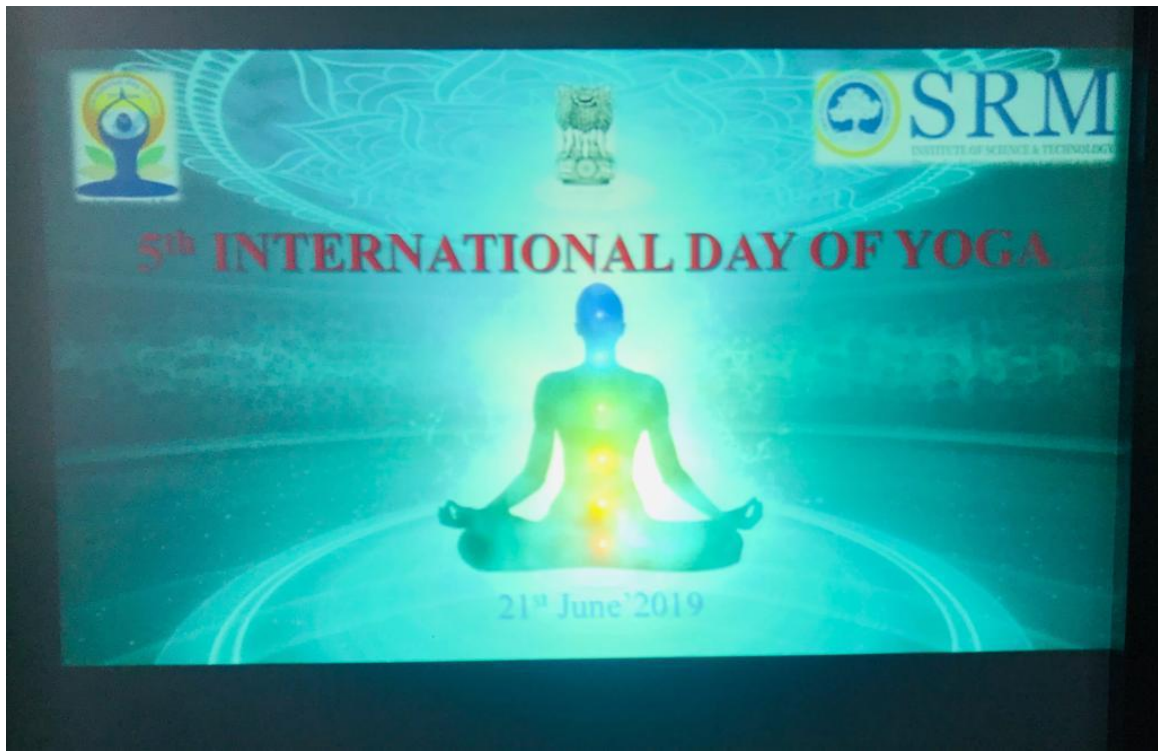
## **6. GOOD MORNING YOGA EVENT**







## **7. INTERNATIONAL YOGA DAY 2019**









**5 DAYS EVENT (1<sup>ST</sup> JULY TO 5<sup>TH</sup> JULY 2019 ) –**

**OUTDOOR MORNING YOGA PEACE EVENT**

**WITH PRANAYAMA AND MERDITATION PRACTICE FOR ALL**

**DAY 1 – 1<sup>ST</sup> JULY2019-**

**8. PRANAYAMA –THE SCIENCE OF BREATHING**





**DAY 2 – 2<sup>ND</sup> JULY2019 –**

**9. SURYA NAMASKAR YOGA PRACTICE**





**DAY 3 – 3<sup>RD</sup> JULY 2019**

**10. – NAMASTE YOGA – CONNECT WITH NATURE**





**DAY 4 - 4<sup>TH</sup> JULY 2019**

**11.- PARTNER YOGA**



**DAY 5 - 5<sup>TH</sup> JULY 2019**

**12. – AEROBICS YOGA**



**SRM INSTITUTE OF SCIENCE AND TECHNOLOGY**  
(Deemed to be University u/s 3 of UGC act,1956)  
*DELHI-NCR CAMPUS, MODINAGAR-201204*



## **Yoga Activities : Academic Year-2020**

Faculty coordinator: Ms. Sonia Pal

### **13. REPUBLIC DAY YOGA EVENT 26/01/2020**





**SRM Student Secured 1<sup>st</sup> Position – 21<sup>ST</sup> TO 23<sup>RD</sup> FEBRUARY 2020**

**In**

**14. Inter College National Sports Fest - Recognized By Fit India Movement**





**15. YOGA COMPETITION PARTICIPATION - RUNN'2020 INTER COLLEGE**

**SPORTS FEST at KIET GROUP OF INSTITUTIONS, GHAZIABAD**

**- 21/02/2020 TO 23/02/2020**

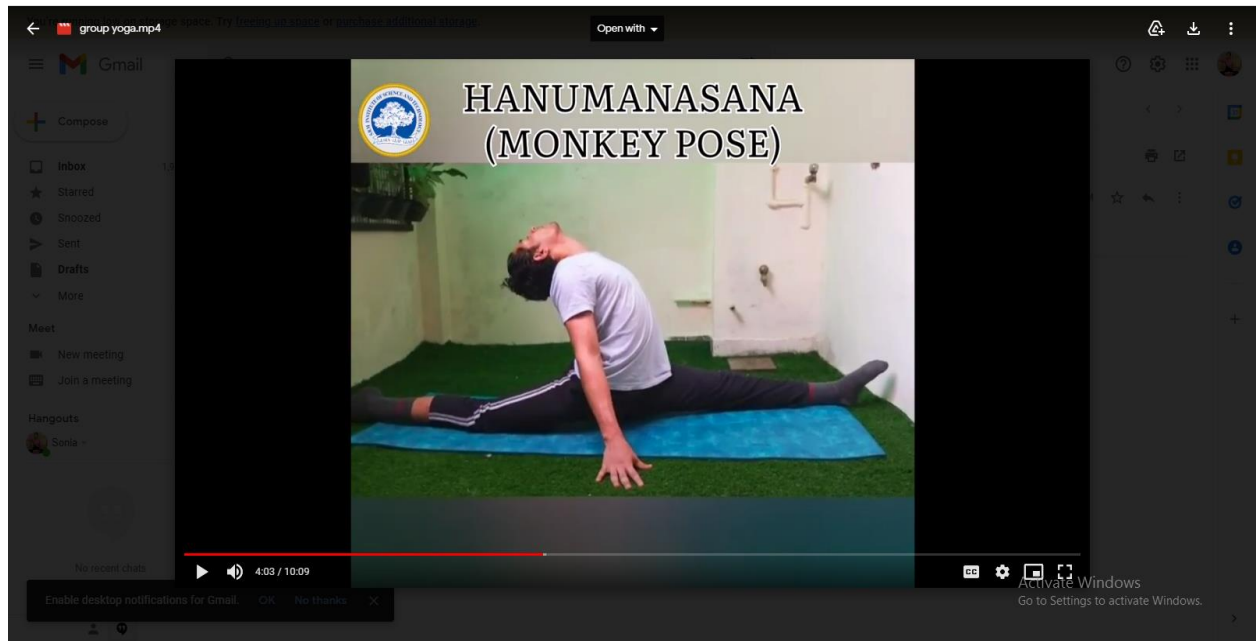


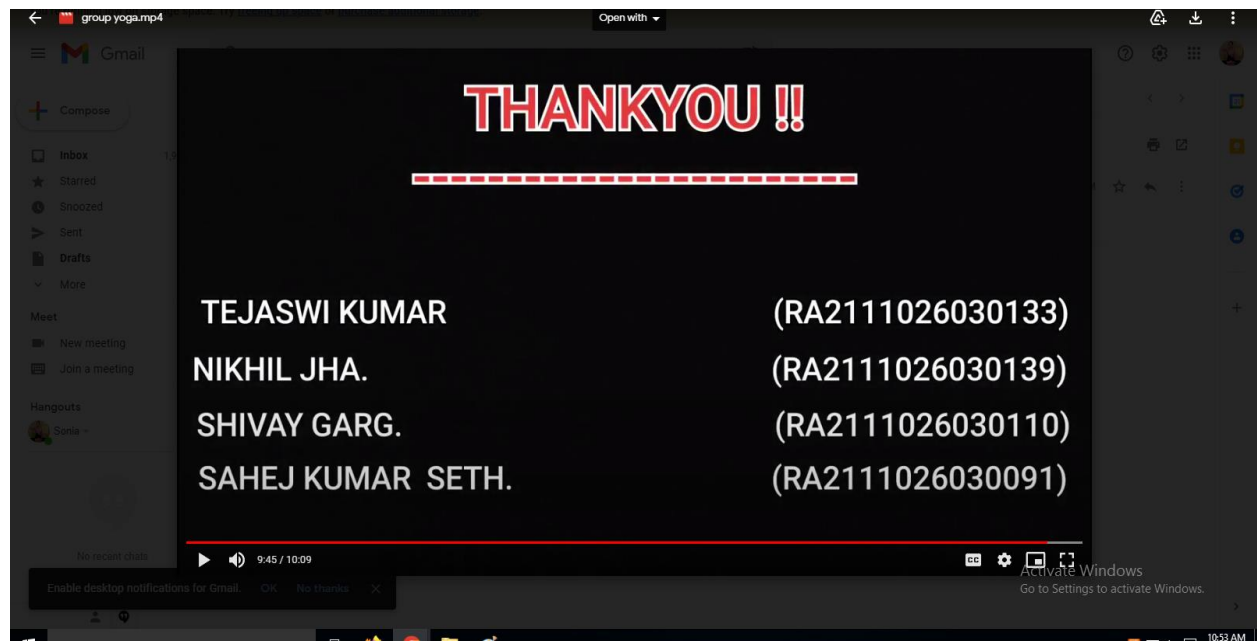
**16. YOGA PERFORMER - KHEL'2020 NATIONAL EVENT - 28/02/2020**



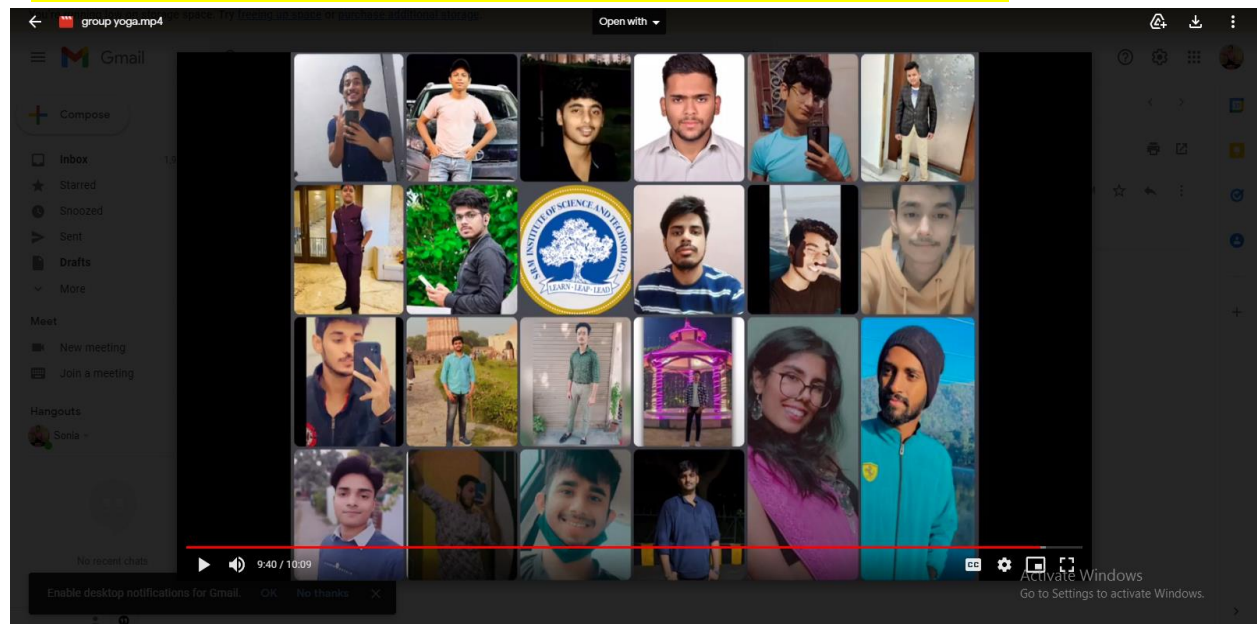
## 17. INTERNATIONAL YOGA DAY – 21<sup>ST</sup> JUNE 2020-

### YOGA AT HOME

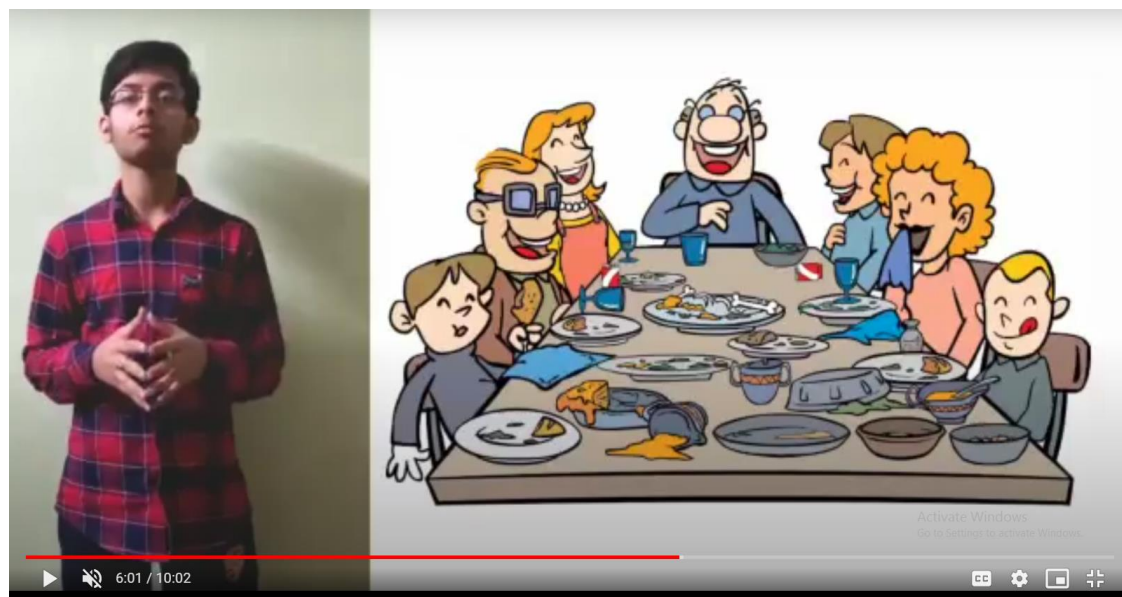
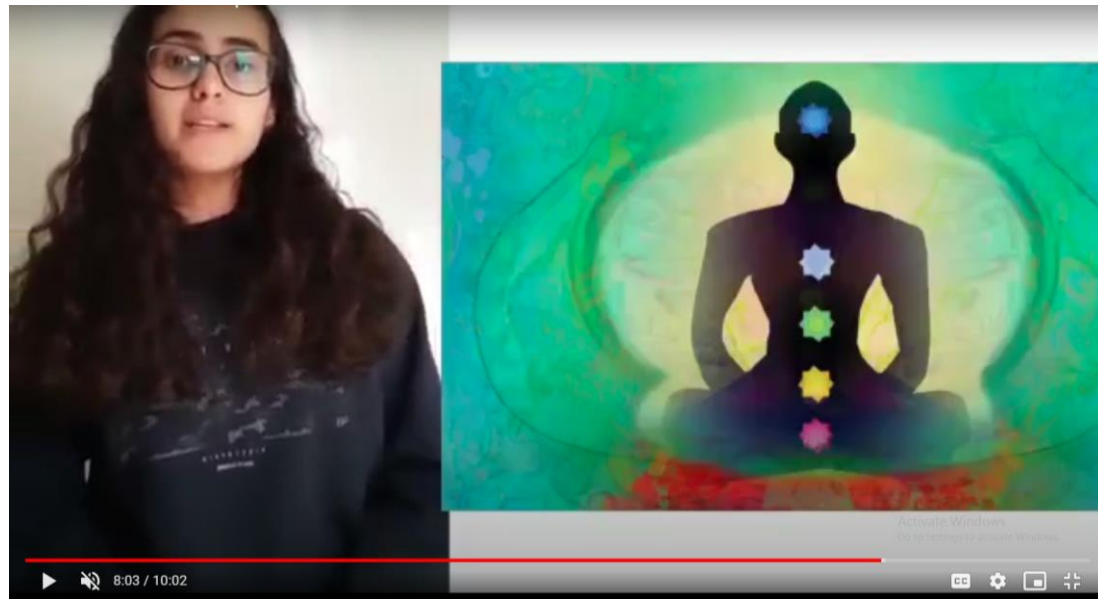




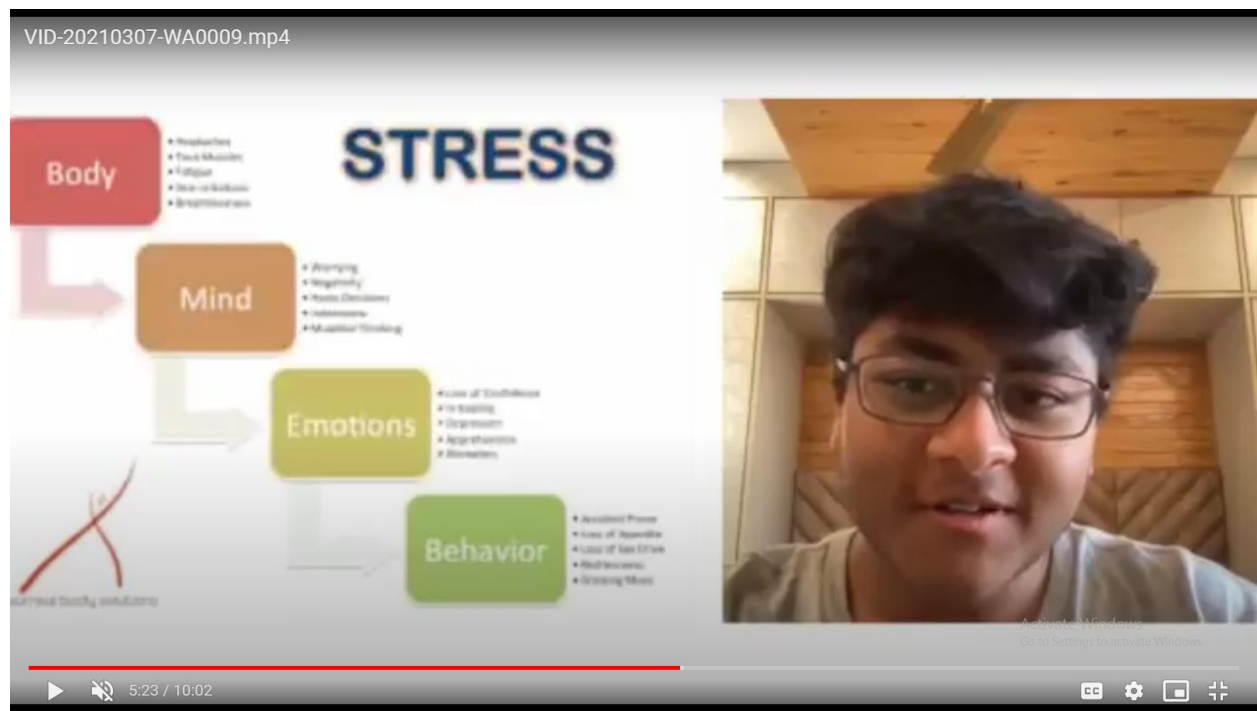
## 18. ONLINE YOGA TALK FOR HAPPINESS AND POSITIVE ENERGY - 12/09/2023



## **19. YOGA SPIRITUALITY MEDITATION –ONLINE EVENT- 18/10/2020**



## 20. ONLINE DEBATE YOGA EVENT- STRESS MANAGEMENT 07/11/2020





## Credits:

:Prachi Jha(93)	: Avantika Gupta(117)
:Yash Gandhi(100)	:Shivansh Gupta (111)
:Dhriti Nanda(108)	: Suryanshu Singh(86)
:Rishi Dhingra (97)	: Tushar Singh(109)
: Shruti Gupta(74)	: Shivansh Kumar(87)
: Shreya Gupta(95)	: Swarnim Varshney(75)
:Atyab Tosif(68)	:Rajnandini Singh(105)
: Satyam Sinha(102)	: Ujjwal Teotia(112)
: Vaibhav Rawal(79)	: Pratibha Sharma (115)
: Samaksh Malkotia(88)	: Tanmay Singh(89)
	: Lakshya Saxena(125)

## **Yoga Activities : Academic Year-2021**

Faculty coordinator: Ms. Sonia Pal

### **21. ASIA BOOK OF RECORD- NIDHI MATHUR BY V VISION, TAMILNADU, INDIA – 03/01/2021**

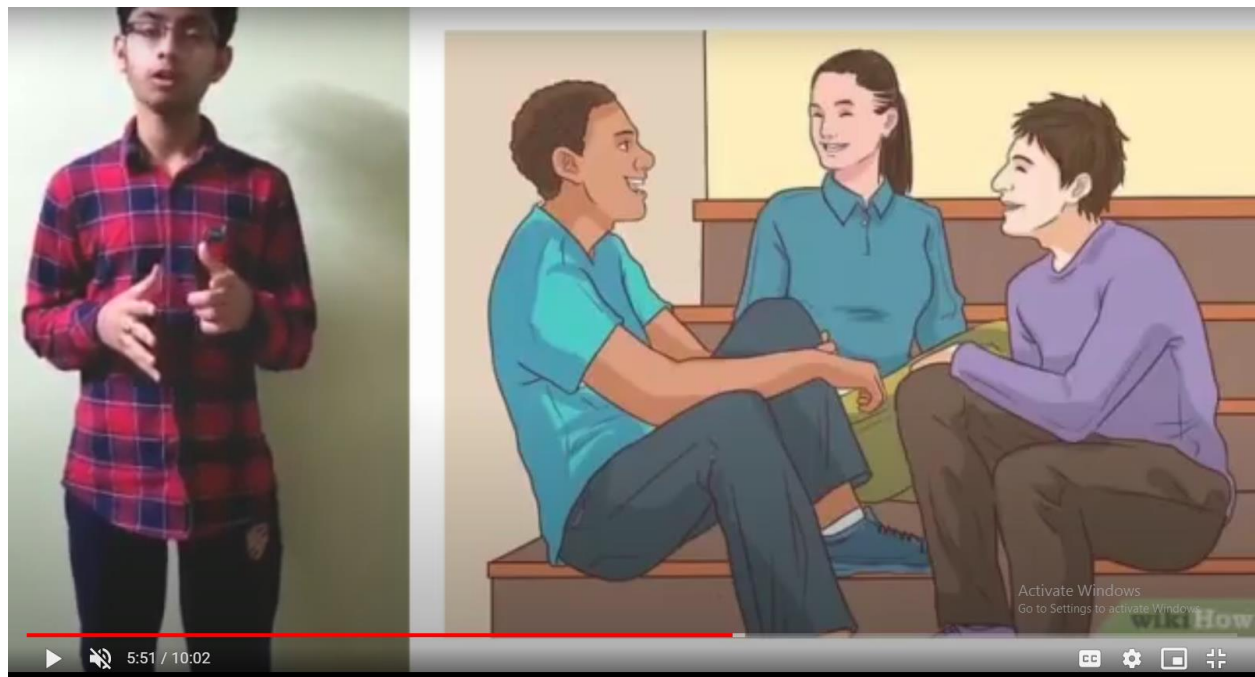
SRM student Nidhi Mathur has been awarded the official certificate for participating in the "Asia Book of Records" largest virtual yoga session international event organised by V Vision on 03-01-2021 to hold the "Diamond pose" for 5 minutes on a virtual platform set by V Vision and verified at SRM Institute of Science and Technology.

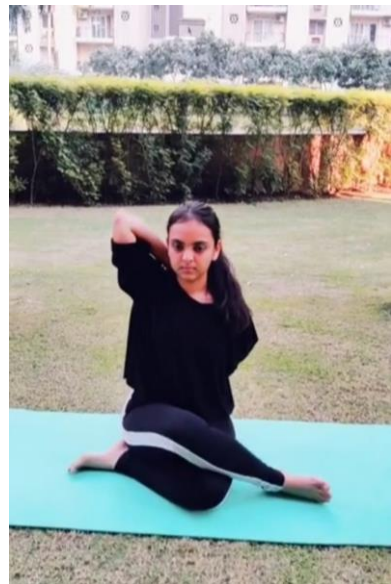




## 22. REPUBLIC DAY YOGA TALK PROGRAMME ON SELF DISCIPLINE

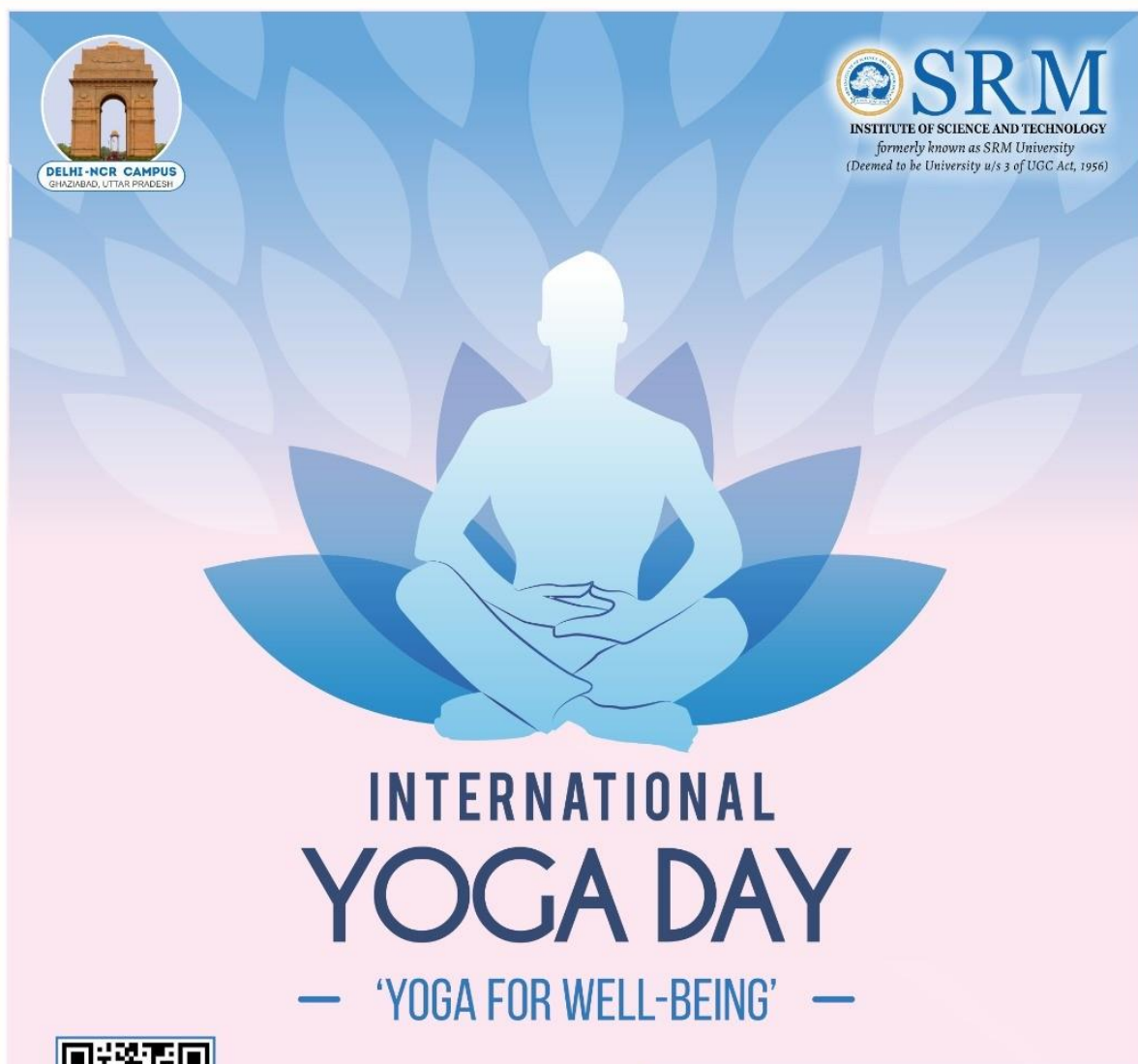
- 26<sup>TH</sup> JANUARY 2021







## **23. INTERNATIONAL YOGA DAY2021- YOGA FOR WELL-BEING- LIVE WEBINAR**

**21/06/2021**





 **DELHI-NCR CAMPUS**  
GHAZIABAD, UTTAR PRADESH

 **SRM**  
INSTITUTE OF SCIENCE AND TECHNOLOGY  
formerly known as SRM University  
(Deemed to be University u/s 3 of UGC Act, 1956)


# INTERNATIONAL YOGA DAY


— ‘YOGA FOR WELL-BEING’ —



Communication Mode  
 **zoom**  
Video Communications

**Date: 21.06.2021, Monday**  
**Time: 11:00 AM Onwards**

 [www.srmup.in](http://www.srmup.in), [www.srmist.edu.in](http://www.srmist.edu.in)

 **1800 889 3496**

# एसआरएम द्वारा योगा फॉर वेल बीइंग विषय पर कार्यक्रम आयोजित

बुलन्द संदेश व्यूरो

मोदीनगर ( अनवर खान )। एसआरएम आईएसटी एनसीआर कैंपस द्वारा इंटरनेशनल योग दिवस पर योग के प्रति जागरूकता बढ़ाने और योग का महत्व समझाने के लिए वर्चुअल कांफ्रेंस का आयोजन योगा फॉर वेल बीइंग जून 21 को थीम के साथ किया गया। कार्यक्रम की शुभारम्भ संस्थान के डिप्टी रजिस्ट्रार डॉ एस विश्वनाथन ने पीएम नरेंद्र मोदी के अथक प्रयास स्वरूप संयुक्त राष्ट्र द्वारा 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किए जाने के बारे में विस्तार से बताते हुए कहा कि योग एक पूर्ण उपचार है और शरीर को निरोग रखने में योग का महत्वपूर्ण योगदान है। योग रखे



निरोग का संदेश आज पूरी दुनिया जानती है और ये भारत ने ही पूरी दुनिया को बताया है। संस्थान के डीन डॉ डीके शर्मा ने योगा फॉर वेल बीइंग नामक विषय पर अपने विचार व्यक्त किए। संस्थान के डीन एडमिशन डॉ आरपी महापात्रा ने योग के माध्यम से स्वास्थ्य एवं मन को शुद्ध रखने के महत्व पर प्रकाश डाला। डीन कैंपस लाइफ डॉ नवीन अहलावत ने सेलिब्रेटिंग द स्पिरिट ऑफ योगा नामक विषय पर बताते हुए कहा कि पुराने समय में ऋषि मुनि योग के माध्यम से ही खुद को निरोग रखते थे। डीन मैनेजमेंट स्टडीज डॉ एनएम मिश्रा ने प्रैक्टिस ऑफ योगा प्राणायाम और सूर्य नमस्कार को विभिन्न मुद्राओं के माध्यम से समझाया और अपने विचार व्यक्त किए। एसआरएम की योगा इंस्ट्रक्टर मिस सोनिया पाल ने विभिन्न योगिक क्रियाओं के बारे में विस्तार से बताया। कार्यक्रम का संचालन डॉ आभा ने किया।

को शुद्ध रखने के महत्व पर प्रकाश डाला। डीन कैंपस लाइफ डॉ नवीन अहलावत ने सेलिब्रेटिंग द स्पिरिट ऑफ योगा नामक विषय पर बताते हुए कहा कि पुराने समय में ऋषि मुनि योग के माध्यम से ही खुद को निरोग रखते थे। डीन मैनेजमेंट स्टडीज डॉ एनएम मिश्रा ने प्रैक्टिस ऑफ योगा प्राणायाम और सूर्य नमस्कार को विभिन्न मुद्राओं के माध्यम से समझाया और अपने विचार व्यक्त किए। एसआरएम की योगा इंस्ट्रक्टर मिस सोनिया पाल ने विभिन्न योगिक क्रियाओं के बारे में विस्तार से बताया। कार्यक्रम का संचालन डॉ आभा ने किया।

## एसआरएम आईएसटी एनसीआर कैंपस में इंटरनेशनल योग दिवस पर वर्चुअल कांफ्रेंस का आयोजन

मोदीनगर। योग के प्रति जागरूकता बढ़ाने और योग का महत्व समझाने के लिए एसआरएम आईएसटी एनसीआर कैंपस में इंटरनेशनल योग दिवस पर वर्चुअल कांफ्रेंस का आयोजन योगा फॉर वेल बीइंग जून 2021 की थीम के साथ किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत संस्थान के डिप्टी रजिस्ट्रार डॉ एस विश्वनाथन ने भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के अथक प्रयास स्वरूप संयुक्त राष्ट्र द्वारा 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किए जाने के बारे में विस्तार से बताया तथा कहा की योग एक पूर्ण उपचार है और शरीर को निरोग रखने में योग का महत्वपूर्ण योगदान है। योग रखे निरोग का संदेश आज पूरी दुनिया जानती है और ये भारत ने ही पूरी दुनिया को बताया है। संस्थान के डीन डॉ डीके शर्मा ने योगा फॉर वेल बीइंग नामक विषय पर अपने विचार व्यक्त किए। संस्थान के डीन एडमिशन डॉक्टर आरपी महापात्रा ने योग के माध्यम से स्वास्थ्य एवं मन को शुद्ध रखने के महत्व पर प्रकाश डाला। डीन कैंपस लाइफ डॉक्टर नवीन अहलावत ने सेलिब्रेटिंग द स्पिरिट ऑफ योगा नामक विषय पर प्रकाश डाला और बताया कि पुराने समय में ऋषि मुनि योग के माध्यम से ही खुद को निरोग रखते थे। डीन मैनेजमेंट स्टडीज डॉ एनएम मिश्रा ने प्रैक्टिस ऑफ योगा प्राणायाम और सूर्य नमस्कार पर विभिन्न मुद्राओं के माध्यम से समझाया और अपने विचार व्यक्त किए। एसआरएम की योगा इंस्ट्रक्टर सोनिया पाल ने विभिन्न योगिक क्रियाओं के बारे में विस्तार से बताया। कार्यक्रम का संचालन डॉ आभा ने किया।





सोमवार, 21 जून 2021

## एसआरएम में योग दिवस पर वर्चुअल कांफ्रेंस का आयोजन

मोदीनगर। योग के प्रति जागरूकता बढ़ाने और योग का महत्व समझाने के लिए एसआरएम आईएस्टी महापात्र ने योग के माध्यम से स्वास्थ्य एवं मन को एंटीस्त्रेस में इंटरनेशनल योग दिवस पर

सुभाष चन्द्र शर्मा

फॉर वेब बीइंग नामक विषय पर अपने विचार व्यक्त किए। संस्थान के डीन एडमिशन डीप्टर और जी. महापात्र ने योग के माध्यम से स्वास्थ्य एवं मन को सुदृढ़ रखने के महत्व पर प्रकाश डाला। डीन केसस



वर्चुअल कांफ्रेंस का आयोजन "योग फॉर वेब बीइंग" जून 2021 की थीम के साथ किया गया। कार्यक्रम की शुरूआत संस्थान के डिप्टी रजिस्ट्रार डॉ. एस विरचनाथन ने भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के आह्वान पर आयोजित कार्यक्रमों के बारे में

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस संयुक्त राष्ट्र द्वारा 21 जून को विश्वभर से बढ़ावा दिया गया है। योग का महत्वपूर्ण है और हरिहर को निर्देश देने में योग का महत्वपूर्ण योगदान है। योग रूढ़ि विरोध का संदेश आइए इसे दुनिया जगती है और ये भारत ने ही पूरी दुनिया को बताया है। संस्थान के डीन डॉ. के. रत्ना ने योग



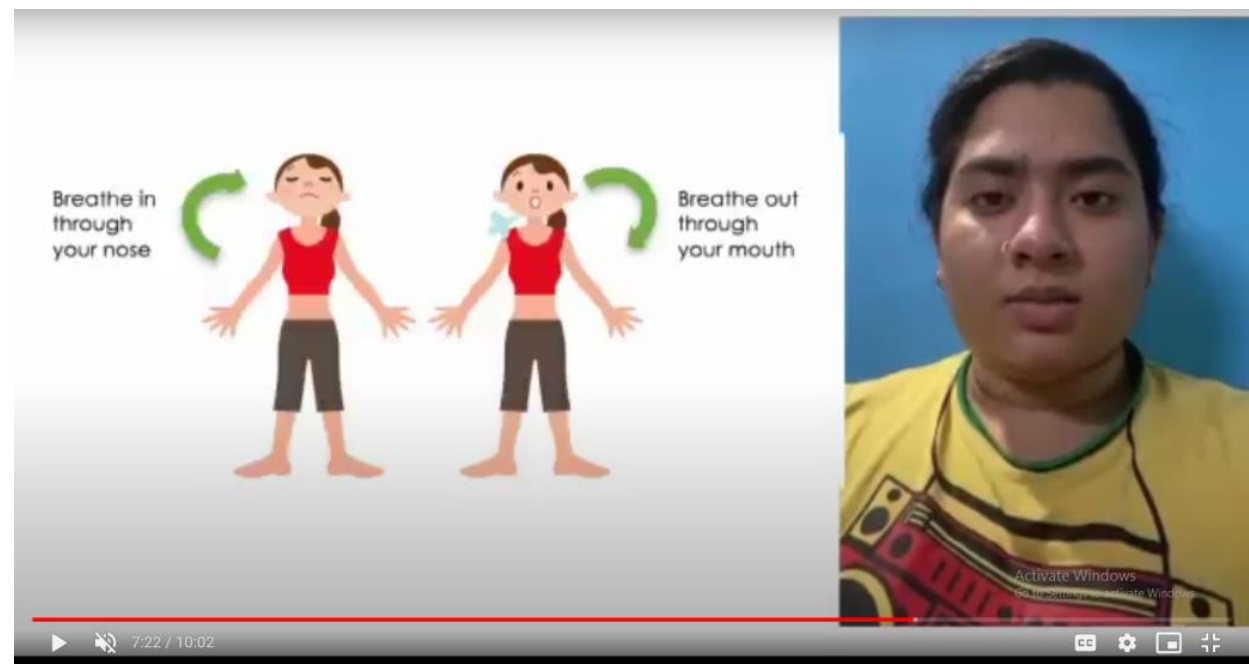
## **24. ONLINE YOGASANA EVENT- YOGIC CHAKRA AND ENDOCRINE GLANDS-**

**19/08/2021**

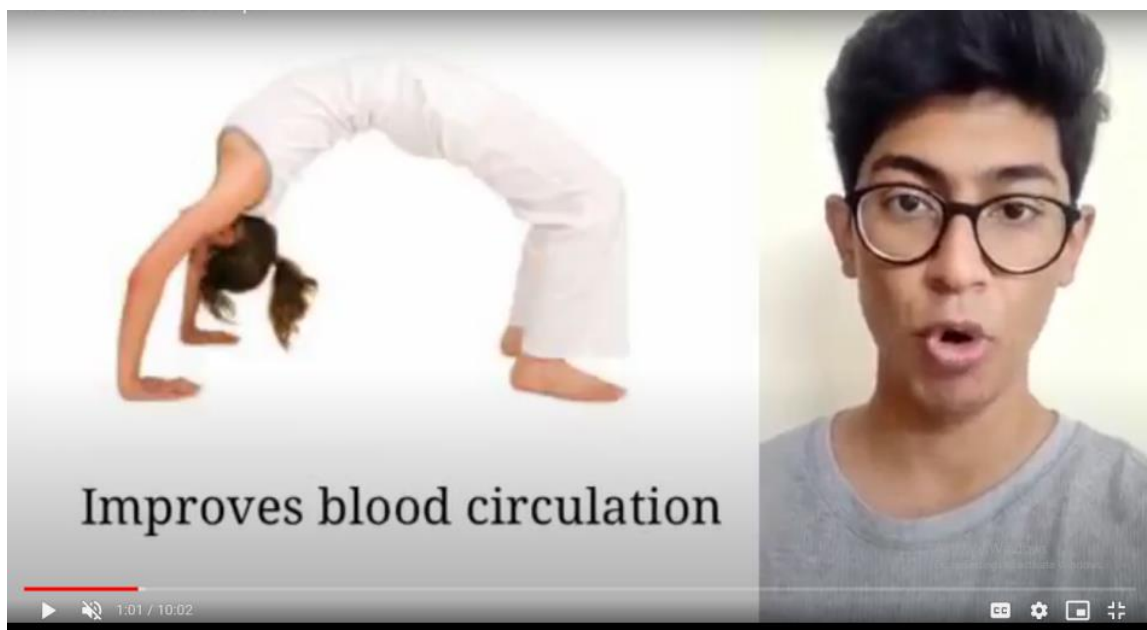




## **25. YOGA FOR MENTAL HEALTH- ONLINE PRESENTATION – 23/11/2021**



## 26. HEALTHY LIFESTYLE AND YOGA – ONLINE YOGA DISCUSSION 09/12/2021





A circular diagram titled "Major Causes of Stress" in a central red circle. Surrounding this central circle are 14 smaller circles, each containing a cause of stress, arranged in a ring. Arrows point from each of these outer circles towards the central circle. The causes, starting from the top and moving clockwise, are: Career Concern, Role Ambiguity, Rotating Work Shifts, Role Conflict, Occupational Demands, Lack of Participation in Decision-making, Work Overload, Work Underload, Poor Working Conditions, Lack of Group Cohesiveness, Interpersonal and Intergroup Conflict, Organizational Changes, Lack of Social Support, and Career Concern. The diagram is presented on a video player interface with a progress bar at 4:21 / 10:02.

Major Causes of Stress

Lack of Social Support

Organizational Changes

Interpersonal and Intergroup Conflict

Lack of Group Cohesiveness

Poor Working Conditions

Work Underload

Work Overload

Lack of Participation in Decision-making


Occupational Demands

Role Conflict

Rotating Work Shifts

Role Ambiguity

Career Concern



A list of three benefits, each preceded by a colon. The benefits are: Brings Physical Discipline, Reduces Stress level, and Increases Flexibility. The text is presented on a video player interface with a progress bar at 2:44 / 10:02.

: Brings Physical Discipline

: Reduces Stress level

: Increases Flexibility

happy girls

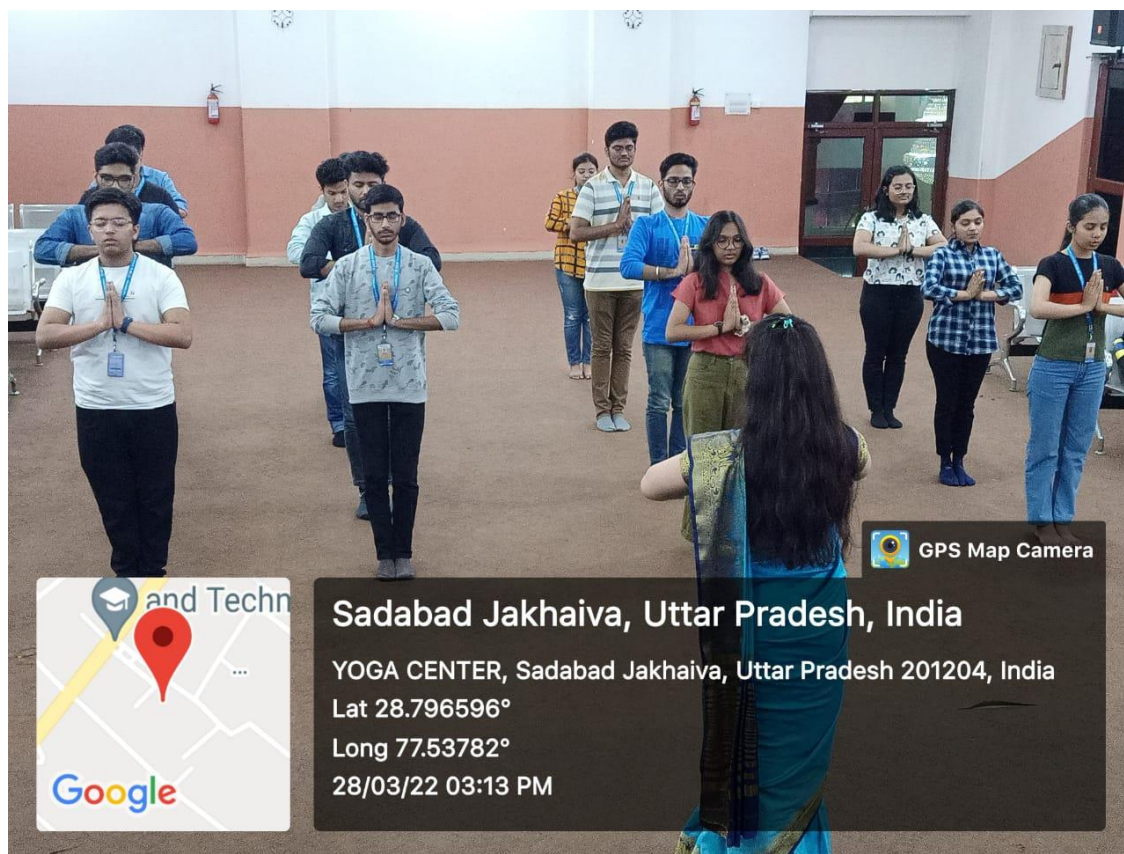
**SRM INSTITUTE OF SCIENCE AND TECHNOLOGY**  
(Deemed to be University u/s 3 of UGC act,1956)  
*DELHI-NCR CAMPUS, MODINAGAR-201204*

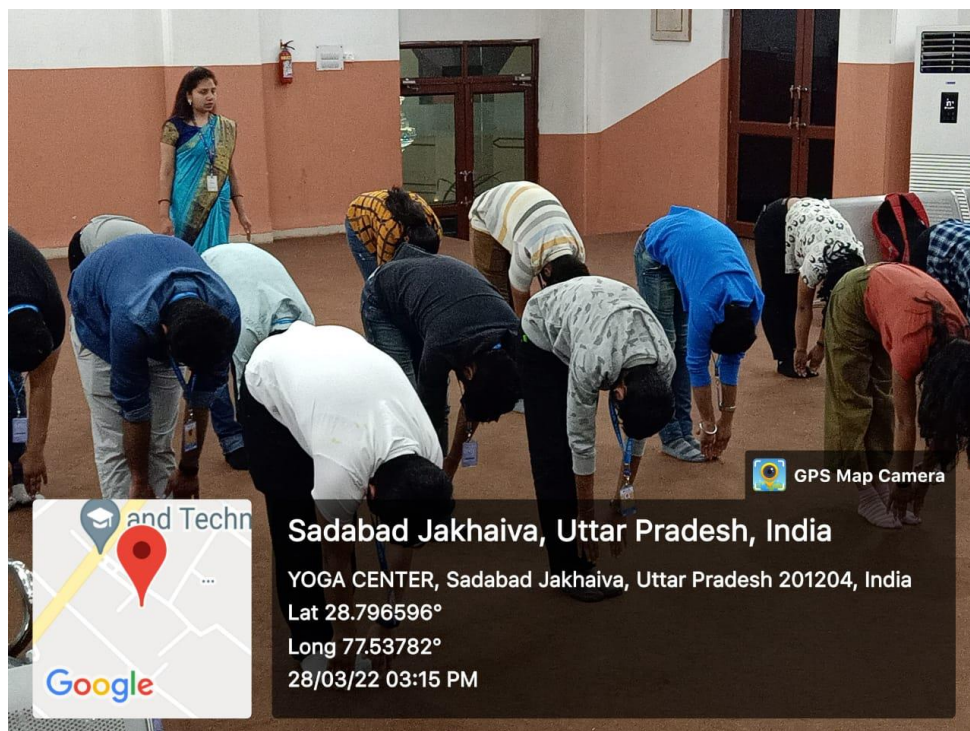


## **Yoga Activities – YEAR- 2022)**

Faculty coordinator: Ms. Sonia Pal

### **27. YOGA FOR STOMACH HEALTH – 28/03/2022**





## 28. OUTDOOR YOGA- CONNECT WITH NATURE VIBES 30/03/2022





## 29. YOGA MEDITATION PRACTICE 21/04/2022





### 30. YOGA SEQUENCE PROGRAM AYUSH MINISTRY 24/05/2022




## 31. **2 Days Workshop on YOGA THERAPY**

**20/06/2022 to 21/06/2022**

**DAY- 1 (20/06/2022) YOGA EXPERT TALK**

**WITH DR. JINENDRA JAIN, FOUNDER OF SHATAVASHYAK AROGYASHALA**

Dr. Jinendra Jain, 64, is a HOLISTIC healer, meditator and researcher on health, wealth, relationships, happiness of humanity since last 40 years in various healing systems, therapies and practices, applying scientific research and feedback.

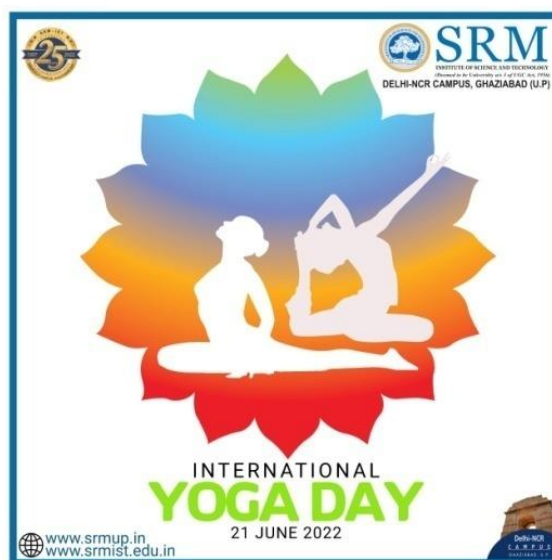


**Workshop on Yoga Therapy  
on 8th International day of Yoga**

10:00 AM	INVOCATION
10:05 AM	LAMP LIGHTENING
10:10 AM	FALICITATION OF CHIEF GUEST
10:15 AM	Welcome Address Dr. Navin Ahlawat Dean Campus Life SRMIST, NCR CAMPUS, Ghaziabad
10:20 AM	YOGA FOR MENTAL HEALTH Dr. N. M. Mishra Dean Management SRMIST, NCR CAMPUS, Ghaziabad
10:25 AM	SPIRITUAL ASPECTS OF YOGA Dr. R.P. Mahapatra Dean Admissions SRMIST, NCR CAMPUS, Ghaziabad
10:30 AM	YOGIC LIFESTYLE Dr. D. K. Sharma Dean SRMIST, NCR CAMPUS, Ghaziabad
10:35 AM	YOGA AND HEALTH Dr. S. Viswanathan Director SRMIST, NCR CAMPUS, Ghaziabad
10:40 AM	YOGA THERAPY Dr. Jinendra Jain Founder Shatawashyak Arogyashala
11:00 AM	VOTE OF THANKS Ms. Sonia Pal Assistant Professor SRMIST, NCR CAMPUS, Ghaziabad

Easwari Auditorium, Monday, June 20, 2022.

Delhi-NCR CAMPUS  
GHAZIABAD, U.P.



**INTERNATIONAL  
YOGA DAY**  
21 JUNE 2022

www.srmup.in  
www.srmist.edu.in



32.

DAY 2 - 21/06/2022





## MEDIA COVERAGE

### एसआरएम में दो दिवसीय कार्यशाला योग थेरेपी का आयोजन

वेलकम इंडिया

मोदीनगर ( अनिल वशिष्ठ )। आठवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर एसआरएम आईएसटी एन सीआर कैम्पस में दो दिवसीय कार्यशाला योग थेरेपी का आयोजन किया गया। कार्यशाला का उद्घाटन बतौर मुख्य अतिथि डॉ जिनेंद्र जैन संस्थापक शतवाश्यक आरोग्यशाला ,एसआरएम एनसीआर कैम्पस के निदेशक डॉ संजय विश्वनाथन, डीन एडमिशन डॉ आर पी महापात्रा, डीन मैनेजमेंट डॉ एन



एम मिश्रा, डीन कैम्पस लाइफ डॉ नवीन अहलावत ने किया। मुख्य अतिथि डॉ जिनेंद्र जैन ने योग थेरेपी, निदेशक डॉ संजय विश्वनाथन ने योग और स्वास्थ्य,

डीन एडमिशन डॉ आर पी महापात्रा ने योग के आध्यात्मिक पहलु, डीन मैनेजमेंट डॉ एन मिश्रा ने मानसिक स्वास्थ्य नामक विषय पर अपने विचार व्यक्त किए। इस

कार्यशाला का उद्देश्य लोगों को योग के प्रति जागरूक करना है। कार्यशाला के प्रथम व द्वितीय दिवस पर एसआरएम एनसीआर कैम्पस की योग प्रशिक्षिका सोनिया पाल ने शिक्षक गणों व विद्यार्थियों को प्राणायाम से लेकर विभिन्न आसनों का अभ्यास कराया। मुख्यातिथि ने कहा- प्राणायाम से लेकर योगाभ्यास तक योग की विस्तृत श्रृंखला है जिसका नियमित अभ्यास करके आप कई तरह के स्वास्थ्य लाभ पा सकते हैं। इस मौके पर नितिन धामा भी मौजूद रहे।

### वीरभूषण समाचार एसआरएम में दो दिवसीय कार्यशाला योग थेरेपी का आयोजन



मोदीनगर ( सुधीर वशिष्ठ )। आठवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर एसआरएम आईएसटी एन सीआर कैम्पस में दो दिवसीय कार्यशाला योग थेरेपी का आयोजन किया गया।

कार्यशाला का उद्घाटन बतौर मुख्य अतिथि डॉ जिनेंद्र जैन संस्थापक शतवाश्यक आरोग्यशाला ,एसआरएम एनसीआर कैम्पस के निदेशक डॉ संजय विश्वनाथन, डीन एडमिशन डॉ आर पी महापात्रा, डीन मैनेजमेंट डॉ एन एम मिश्रा, डीन कैम्पस लाइफ डॉ नवीन अहलावत ने किया। मुख्य अतिथि डॉ जिनेंद्र जैन ने योग थेरेपी, निदेशक डॉ संजय विश्वनाथन ने योग और स्वास्थ्य, डीन एडमिशन डॉ आर पी महापात्रा ने योग के आध्यात्मिक पहलु, डीन मैनेजमेंट डॉ एन मिश्रा ने मानसिक स्वास्थ्य नामक विषय पर अपने विचार व्यक्त किए। इस कार्यशाला का उद्देश्य लोगों को योग के प्रति जागरूक करना है। कार्यशाला के प्रथम व द्वितीय दिवस पर एसआरएम एनसीआर कैम्पस की योग प्रशिक्षिका सोनिया पाल ने शिक्षक गणों व विद्यार्थियों को प्राणायाम से लेकर विभिन्न आसनों का अभ्यास कराया। मुख्यातिथि ने कहा- प्राणायाम से लेकर योगाभ्यास तक योग की विस्तृत श्रृंखला है जिसका नियमित अभ्यास करके आप कई तरह के स्वास्थ्य लाभ पा सकते हैं। इस मौके पर नितिन धामा भी मौजूद रहे।

# एसआरएम आई एस टी एनसीआर कंपस में दो दिवसीय कार्यशाला योग थेरेपी का आयोजन हुआ

मीडिया फॉर यू  
मोदीनगर।

आठवें अंतराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर एसआरएम आईएसटी एन सीआर कंपस में दो दिवसीय कार्यशाला योग थेरेपी का सफलता पूर्वक आयोजन किया गया। इस कार्यशाला का उद्घाटन मुख्यातिथि डॉ जिनेंद्र जैन संस्थापक शतवायस्क आरोग्यशाला, एसआरएम एनसीआर कंपस के निदेशक डॉ संजय विश्वनाथन, डॉन एडमिशन डॉ आर पी महापात्रा, डॉन मैनेजमेंट डॉ एन एस मिश्रा, डॉन कैपस लाइफ डॉ नवीन अहलावत ने किया। मुख्य अतिथि डॉ जिनेंद्र जैन ने योग थेरेपी, निदेशक डॉ संजय विश्वनाथन ने योग और स्वास्थ्य, डॉन एडमिशन डॉ आर पी महापात्रा ने योग के आध्यात्मिक पहलु , डॉन मैनेजमेंट डॉ एन मिश्रा ने मानसिक स्वास्थ्य नामक विषय पर अपने विचार



व्यक्त किए। इस कार्यशाला का उद्देश्य लोगों को योग के प्रति जागरूक करना है। कार्यशाला के प्रथम व द्वितीय दिवस पर एसआरएम एनसीआर कंपस की योग

प्रशिक्षिका सोनिया पाल ने शिक्षक गणों व विद्यार्थियों को प्राणायाम से लेकर विभिन्न आसनों का अभ्यास कराया। मुख्यातिथि ने कहा- प्राणायाम से लेकर

योगाभ्यास तक योग की विस्तृत श्रृंखला है जिसका निर्यात अभ्यास करके आप कई तरह के स्वास्थ्य लाभ पा सकते हैं।

कार्यशाला का आयोजन एसआरएम आईएसटी एनसीआर कंपस में हुआ। इस कार्यक्रम में शिक्षक व विद्यार्थियों का सहभागिता थी। कार्यक्रम का आयोजन एसआरएम आईएसटी एनसीआर कंपस में हुआ।

## एसआरएम आईएसटी एनसीआर कंपस में दो दिवसीय योग थेरेपी का किया गया आयोजन



मोदीनगर (हिन्दू आत्मा)। एसआरएम आईएसटी एनसीआर कंपस में आठवें अंतराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यशाला का उद्घाटन मुख्यातिथि डॉ जिनेंद्र जैन संस्थापक शतवायस्क आरोग्यशाला, एसआरएम एनसीआर कंपस के निदेशक डॉ संजय

विश्वनाथन, डॉन एडमिशन डॉ आर पी महापात्रा, डॉन मैनेजमेंट डॉ एनएस मिश्रा, डॉन कैपस लाइफ डॉ नवीन अहलावत ने संयुक्त रूप से किया। दो दिवसीय योग थेरेपी कार्यशाला में मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए सभी अतिथियों ने बारी बारी से अपने विचार

रखे जिनमें मुख्य रूप से मुख्य अतिथि डॉ जिनेंद्र जैन ने योग थेरेपी निदेशक डॉक्टर संजय विश्वनाथन ने योग और स्वास्थ्य, डॉन एडमिशन डॉ आरपी महापात्रा ने योग के आध्यात्मिक पहलु , डॉन मैनेजमेंट डॉ एन मिश्रा ने मानसिक स्वास्थ्य नामक विषय पर

अपने विचार व्यक्त किए। इस कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य लोगों को योग के प्रति जागरूक करना ही रहा। कार्यशाला के प्रथम व द्वितीय दिवस पर एसआरएम एनसीआर कंपस की योग प्रशिक्षिका सोनिया पाल ने शिक्षक गणों व विद्यार्थियों को प्राणायाम

से लेकर विभिन्न आसनों का अभ्यास कराया। इस मौके पर मुख्य अतिथि ने कहा की प्राणायाम से लेकर योगाभ्यास तक सभी योग की विस्तृत श्रृंखलाएँ हैं जिसका निर्यात रूप से अभ्यास करके आप कई तरह के स्वास्थ्य लाभ पा सकते हैं।

कार्यशाला का आयोजन एसआरएम आईएसटी एनसीआर कंपस में हुआ। इस कार्यक्रम में शिक्षक व विद्यार्थियों का सहभागिता थी। कार्यक्रम का आयोजन एसआरएम आईएसटी एनसीआर कंपस में हुआ।

## नियमित योग अभ्यास से कई तरह के स्वास्थ्य लाभ पा सकते हैं : डॉ जिनेंद्र जैन

एसआरएम में दो दिवसीय कार्यशाला योग थेरेपी का आयोजन



मन केसरी युग

मोदीनगर (ओम्काराश्रम श्रम)। आठवें अंतराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर एसआरएम आईएसटी एन सीआर कंपस में दो दिवसीय कार्यशाला योग थेरेपी का आयोजन किया गया। कार्यशाला का उद्घाटन बतौर मुख्य अतिथि डॉ जिनेंद्र जैन संस्थापक

शतवायस्क आरोग्यशाला, एसआरएम एनसीआर कंपस के निदेशक डॉ संजय विश्वनाथन, डॉन एडमिशन डॉ आर पी महापात्रा, डॉन मैनेजमेंट डॉ एन एस मिश्रा, डॉन कैपस लाइफ डॉ नवीन अहलावत ने किया। मुख्य अतिथि डॉ जिनेंद्र जैन ने योग थेरेपी, निदेशक डॉ संजय विश्वनाथन ने योग और स्वास्थ्य, डॉन



एडमिशन डॉ आर पी महापात्रा ने योग के आध्यात्मिक पहलु , डॉन मैनेजमेंट डॉ एन मिश्रा ने मानसिक स्वास्थ्य नामक विषय पर अपने विचार व्यक्त किए। इस कार्यशाला का उद्देश्य लोगों को योग के प्रति जागरूक करना है। कार्यशाला के प्रथम व द्वितीय दिवस पर एसआरएम एनसीआर कंपस की योग प्रशिक्षिका सोनिया पाल ने

शिक्षक गणों व विद्यार्थियों को प्राणायाम से लेकर विभिन्न आसनों का अभ्यास कराया। मुख्यातिथि ने कहा- प्राणायाम से लेकर योगाभ्यास तक योग की विस्तृत श्रृंखला है जिसका निर्यात अभ्यास करके आप कई तरह के स्वास्थ्य लाभ पा सकते हैं। इस मौके पर निमित्त धाम भी मौजूद रहे।

---

# एसआरएम में योग थेरेपी कार्यशाला का आयोजन



**शाह टाइम्स संवाददाता**

**मोदीनगर।** आठवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर एसआरएम आईएसटी एन सीआर कैंपस में दो दिवसीय कार्यशाला योग थेरेपी का सफलता पूर्वक आयोजन किया गया, जिसका उद्घाटन मुख्यातिथि डॉ जिनेंद्र जैन संस्थापक शतवाश्यक आरोग्यशाला, एसआरएम एनसीआर कैंपस के निदेशक डॉ संजय विश्वनाथन, डीन एडमिशन डॉ आर पी महापात्रा, डीन मैनेजमेंट डॉ एन एम मिश्रा, डीन कैंपस लाइफ डॉ नवीन अहलावत ने किया। मुख्य अतिथि डॉ जिनेंद्र जैन ने योग थेरेपी, निदेशक डॉ संजय विश्वनाथन ने योग और स्वास्थ्य, डीन एडमिशन डॉ आर पी महापात्रा ने योग के आध्यात्मिक पहलु , डीन मैनेजमेंट डॉ एन मिश्रा ने मानसिक स्वास्थ्य नामक विषय पर अपने विचार व्यक्त किए। इस कार्यशाला का उद्देश्य लोगों को योग के प्रति जागरूक करना है। कार्यशाला के प्रथम व द्वितीय दिवस पर एसआरएम एनसीआर कैंपस की योग प्रशिक्षिका सोनिया पाल ने शिक्षक गणों व विद्यार्थियों को प्राणायाम से लेकर विभिन्न आसनों का अभ्यास कराया। मुख्यातिथि ने कहा- प्राणायाम से लेकर योगाभ्यास तक योग की विस्तृत श्रृंखला है जिसका नियमित अभ्यास करके आप कई तरह के स्वास्थ्य लाभ पा सकते हैं।

---

### 33. **YOGA OF WOMEN HEALTH-YOGA SESSION** 26/11/2022

#### ON DISCRIMINATION AGAINST WOMEN PAKHWADA-2022

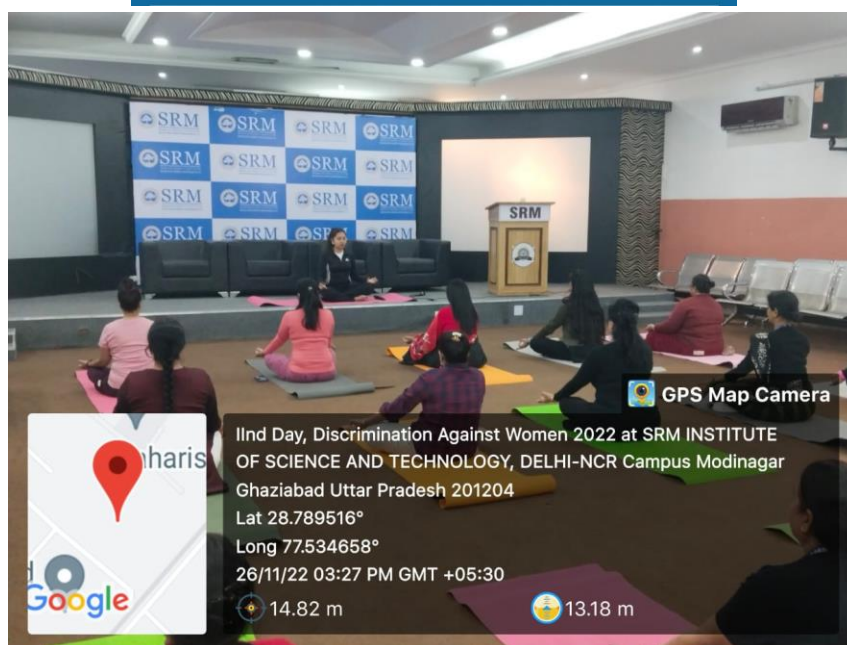



**SRM INSTITUTE OF SCIENCE AND TECHNOLOGY**  
Delhi-NCR Campus, Ghaziabad, (U.P.)

**Discrimination Against Women**  
**Pakhwada - 2022**  
25th Nov - 10th Dec

**Program Schedule**

Sr. No.	Date	Event Name	Venue	Time
1	25/11/2022	Inaugural Ceremony (International Day for Elimination of Violence against Women)	Pharmacy Block Auditorium	2:30 PM Onwards
2	25/11/2022	Session on "Sexual Harassment of Women at Workplace" by Ms. Farha Naaz (Advocate, Supreme Court of India)	Pharmacy Block Auditorium	2:30 PM
3	26/11/2022	Session on "Yoga for Women Health" by Ms. Sonia Pal	Mini-auditorium	3:00 PM - 4:00 PM
4	02/12/2022	Expert Lecture by Dr. Sanjeev Kumar Sharma, Professor and Head, Department of Political Science, Chaudhary Charan Singh University, Meerut, (Former Vice Chancellor, Mahatma Gandhi Central University, Motihari, Bihar) on "Indian Traditional Knowledge"	Easwari auditorium	11:00 AM
5	05/12/2022	Guest Lecture on "Women Health and Hygiene" by Dr. Archana Verma, Gynecologist	Mini-auditorium	10:00 AM
6	05/12/2022	Health Awareness Camp for Women - Golden Lioness Club, Ghaziabad.	Mini-auditorium	10:00 AM Onwards
7	06/12/2022	Session for Self Defense	Mini-auditorium	3:00 PM - 4:00 PM
8	10/12/2022	Panel Discussion on "Discrimination against Women at Workplace"	Pharmacy Block Auditorium	3:00 PM - 4:00 PM







### 34. **OUTDOOR YOGA EVENT-HAR GHAR DHYAN-AZADI KA AMRIT MAHPOTSAV 12/12/2022**

Har Ghar Dhyan - Azadi Ka Amrit Mahotsav is an outdoor yoga event that aims to celebrate the spirit of freedom and promote the practice of yoga among individuals. This event is organized as a part of the Azadi Ka Amrit Mahotsav, a nationwide celebration of India's 75 years of independence.

Har Ghar Dhyan - Azadi Ka Amrit Mahotsav is not just a one-time event but a movement to inspire individuals to incorporate yoga into their daily lives. Participants are encouraged to continue their yoga practice beyond the event, either by joining local yoga studios or practicing at home. The event serves as a catalyst for a healthier and more balanced lifestyle, promoting physical fitness, mental clarity, and emotional well-being.









## 35. **MEDITATION AND MENTAL HEALTH**

**-HAR GHAR DHYAN NATIONAL CAMPAIGN** 20/12/2022

WITH COLLABORATION OF ***THE ART OF LIVING Meditation Expert.***

