



75
आज़ादी का
अमृत महोत्सव



ONLINE YOGA WORKSHOP

(On Google Meet Platform)

Jointly Organized by
University Grants Commission, Inter University Centre for Yogic Sciences &
Pt. Ravishankar Shukla University, Raipur (C.G.)

JUNE 1-3, 2023



Patron
Prof. Sachchidanand Shukla
Vice Chancellor
Pt. Ravishankar Shukla University
Raipur, Chhattisgarh



Guest of Honour
Prof. Avinash C. Pandey
Director
Inter University Center for Yogic Sciences

Organizing committee



Administrative Support
Dr. Shailendra Kumar Patel
Registrar



Workshop Director
Prof. C. D. Agashe
Head,
SoS in Physical Education



Workshop Advisor
Prof. Reeta Venugopal
Professor
SoS in Physical Education



Workshop Convener
Prof. Rajeey Choudhary
Professor
Dean Students' Welfare

Resource Persons



DR. PARINITA SINGH
YOGA DEPARTMENT,
RANCHI UNIVERSITY, RANCHI, JHARKHAND
TOPIC: REJUVENATION THROUGH PRANAYAMA
JUNE 1, 2023 TIME-11:00AM-12:00PM



DR. ANURODH SINGH SISODIA
LNIPE, GWALIOR
TOPIC: MANAGEMENT OF STRESS THROUGH ASHTANG YOGA
JUNE 1, 2023 TIME-12:15-01:15PM



MR. AMIT KUMAR
DEPARTMENT OF KRIYA SHARIR, FACULTY OF AYURVEDA
INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES, BANARAS HINDU UNIVERSITY, VARANASHI
TOPIC: ROLE OF YOGA FOR HEALTH & WELLNESS
JUNE 2, 2023 TIME- 11:00AM-12:00PM



MRS. SUDHA YADAV
DEPARTMENT OF KRIYA SHARIR, FACULTY OF AYURVEDA
INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES, BANARAS HINDU UNIVERSITY, VARANASHI
TOPIC: ROLE OF YOGIC AAHAR FOR REJUVENATION
JUNE 2, 2023 TIME-12:15-01:15PM



DR. SATYAPRAKASH PATHAK
DEPARTMENT OF YOGA STUDIES, HIMACHAL PRADESH UNIVERSITY
TOPIC : YOGIC PRACTICES FOR REJUVENATION
JUNE 3, 2023 TIME-11:00AM-12:00PM



DR. NIBU R KRISHNA
DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCES, LNIPE GWALIOR, (M.P.)
TOPIC: YOGA & MINDFULNESS: TO BE IN THE PRESENT MOMENT
JUNE 3, 2023 TIME-12:15-01:15PM

Registration Link: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe2CbLoUwJVw34daR9fiI23H6mNLAJlgiRNp-DPlyK9LQUtTg/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>

Google Meet Link : <https://meet.google.com/jgp-qvea-esn>

"कायाकल्प के लिए योग"

विषय पर ऑनलाइन कार्यशाला

प्रथम दिवस 1 जून 2023 उद्घाटन सत्र

ऑनलाइन कार्यशाला का उद्घाटन सत्र मुख्य अतिथि डॉ. अविनाश चंद्र पांडे, संचालक, इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर यौगिक साइंस, प्रो. रीता वेणुगोपाल, प्रो. राजीव चौधरी, कार्यशाला समन्वयक, अधिष्ठाता, छात्र कल्याण विभाग, रविवि, रायपुर के गरिमामयी उपस्थिति में विधिवत सम्पन्न हुआ।

कार्यशाला को संबोधित करते हुए मुख्य अतिथि डॉ. अविनाश चंद्र पांडे, ने बताया कि योग से व्यक्ति स्वयं की आंतरिक पहचान कर धैर्यवान, अनुशासन सीखता है और उन्होने सफल आयोजन के लिए शुभकामनाएं दीं।

कार्यशाला का उद्घाटन एवं प्रथम दिन के प्रथम सत्र के विषय विशेषज्ञ डॉ. परिणीता सिंह, योग विभाग, रांची विश्वविद्यालय, रांची, झारखंड ने प्राणायाम के माध्यम से कायाकल्प पर जोर देते हुए कहा कि प्राणायाम हमारे शरीर की अनैच्छिक चीजों को खत्म कर देता है।

प्रथम दिवस के दूसरे सत्र के विषय विशेषज्ञ डॉ. अनिरुद्ध सिंह सिसोदिया, एलएनआईपीई, ग्वालियर (म. प्र.) ने "अष्टांग योग के माध्यम से तनाव के प्रबंधन पर बल देते हुए बताया कि मनुष्य कैसे तनाव एवं अवसाद मुक्त जीवन यापन कर सकते हैं।

ऑनलाइन कार्यशाला का संचालन प्रो. राजीव चौधरी, कार्यशाला समन्वयक, शारीरिक शिक्षा विभाग, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय रायपुर, छ.ग. के द्वारा किया गया।

आभार व्यक्त सुश्री उपासना विश्वकर्मा के द्वारा किया गया।

द्वितीय दिवस-02 जून 2023

द्वितीय दिवस के प्रथम सत्र के विषय विशेषज्ञ श्री अमित कुमार, क्रिया शरीर विभाग, आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञान संस्थान, बनारस हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी ने "स्वास्थ्य एवं स्वास्थ्य के लिए योग की भूमिका" पर बल देते हुए कहा कि आसन, प्राणायाम एवं ध्यान के माध्यम से ही उन्नत शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है और ध्यान के बारे में कहा कि :- "तत्र प्रत्यैकतानता ध्यान"

द्वितीय दिवस के दूसरे सत्र में विषय विशेषज्ञ सुधा यादव, क्रिया शरीर विभाग, आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञान संस्थान, बनारस हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी ने कायाकल्प के लिए योग आहार की महत्ता को बताया और कहा की आहार ही हमारे विचार की जननी है, सात्विक आहार से हम वात, पित एवं कफ दोष (रोग) से मुक्त हो सकते हैं।

सभी सत्रों का मंच संचालन एवं आभार व्यक्त सुश्री कामिनी सिदार, छात्रा, एम.पी.एड. द्वितीय सेमेस्टर के द्वारा किया गया।

तृतीय दिवस-03 जून 2023

तृतीय दिवस के प्रथम सत्र के विषय विशेषज्ञ डॉ सत्यप्रकाश पाठक, योग अध्ययन विभाग, हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय, शिमला (हि.प्र.) कायाकल्प के लिए योग का अभ्यास प्रत्येक व्यक्ति को करना चाहिए जिससे हमारे शरीर के विकृतियों को दूर करते हुए शरीर को स्वस्थ, सुडौल बनाने में मदद मिलती है।

तृतीय दिवस के द्वितीय सत्र के विषय विशेषज्ञ डॉ. निबु आर.कृष्णा, एल. एन.आई.पी.ई. ग्वालियर (म.प्र.) ने बताया कि योग से ही व्यक्ति का समग्र कल्याण सम्भव है।

मंच संचालन एवं आभार व्यक्त श्री मणिशंकर, छात्र, एम.पी.एड.चतुर्थ सेमेस्टर के द्वारा किया गया।

कार्यशाला में 107 प्रतिभागी ऑनलाइन के माध्यम से शामिल हुए।

GLIMPSES OF ONLINE WORKSHOP



