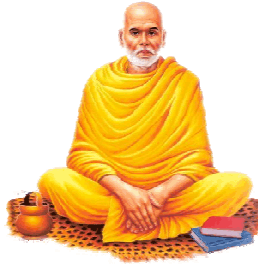


4-ാമത് അന്തർദേശീയ യോഗാ ദിനാചരണം



21 ജൂൺ 2018

ഏകദിന യോഗാ പരിശീലന കളരി

സംഘാടകർ

എസ്.എൻ. ട്രയിനിംഗ് കോളേജ്, നെടുങ്ങുണ്ട

&

എസ്.എൻ. വി. എച്ച്. എസ്. എസ്. നെടുങ്ങുണ്ട

മാന്യ മിത്രമേ,

നാലാമത് അന്തർദേശീയ യോഗാ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ശ്രീനാരായണ ട്രൈനിംഗ് കോളേജും, എസ്.എൻ.വി.എച്ച്.എസ്സ്. എസ്സും സംയുക്തമായി യോഗാദിനാചരണം നടത്തുന്ന വിവരം സസന്തോഷം അറിയിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

നമ്മൾ നിത്യേന നേരിടുന്ന ശാരീരിക മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്കും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളായ അമിതവണ്ണം, പ്രമേഹം, തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് ആശ്വാസം കിട്ടാൻ യോഗാഭ്യാസം വഴി സാധിക്കും. ആർഷഭാരത സംസ്കാരത്തിൽകൂടി ഇഴപിരിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയാത്ത ചികിത്സാരീതി കൂടിയാണ് യോഗ ജീവിതം. പ്രാചീനകാലം മുതലുള്ള ഋഷിവര്യന്മാരെല്ലാം തികഞ്ഞ യോഗാഭ്യാസികളായിരുന്നു. ഉപവാസം കൊണ്ടും നാമനാത്രമായ ഭക്ഷണം കഴിച്ചുകൊണ്ടും ജീവൻ നിലനിർത്താൻ കഴിയുമെന്നവർ തെളിയിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്. കായികാധ്യാനം കുറഞ്ഞ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ മികച്ചൊരു തുടക്കം ഈ ദിനത്തിൽ തുടങ്ങാൻ എല്ലാവരെയും ക്ഷണിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

പ്രോഗ്രാം കോർഡിനേറ്റർ

ശ്രീ.അംജിത്ത്.എസ്സ്
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ വിഭാഗം മേധാവി
എസ്.എൻ.ട്രൈനിംഗ് കോളേജ്, നെടുങ്ങണ്ട

കൺവീനേഴ്സ്

ഡോ.റാണി.എസ്
പ്രിൻസിപ്പാൾ
എസ്.എൻ.ട്രൈനിംഗ് കോളേജ്,
നെടുങ്ങണ്ട

ശ്രീമതി.ബിന്ദു.കെ
ഹെഡ്മിസ്ട്രസ്
എസ്.എൻ.വി.എച്ച്.എസ്സ്.എസ്
നെടുങ്ങണ്ട

കാര്യപരിപാടികൾ

2018 ജൂൺ 21

- രാവിലെ 9.30 - പ്രാർത്ഥന
 - സ്വാഗതം - **ശ്രീ. അംജിത്ത് എസ്**
(പ്രോഗ്രാം കോർഡിനേറ്റർ)
 - അദ്ധ്യക്ഷ - **ഡോ. റാണി എസ്**
പ്രിൻസിപ്പാൾ, എസ്.എൻ.ട്രിനിറ്റി കോളേജ്
 - ഉദ്ഘാടനം - **ശ്രീ. അജി എസ്. ആർ. എം**
(എക്സിക്യൂട്ടീവ് മെമ്പർ, എസ്.എൻ.ട്രസ്റ്റ്, കൊല്ലം)
 - മുഖ്യ പ്രദർശനം - **അഡ്വക്കേറ്റ് എസ്. ജോസ് രാജ്** (മാനേജർ,
എസ്.എൻ.വി.എച്ച്.എസ്,എസ്. നെടുങ്ങണ്ട
 - ആശംസ പ്രസംഗം - **ശ്രീമതി. ജ്യോതി. ആർ**, പ്രിൻസിപ്പാൾ
എസ്.എൻ.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്. നെടുങ്ങണ്ട
 - സെഷൻ 1 - 10.00 മുതൽ 10.30 വരെ
“യോഗയും പൊതുജനാരോഗ്യവും”
(അഞ്ചുതെങ്ങി ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത് നിവാസികൾക്കായുള്ള
യോഗാപരിശീലന പരിപാടി)
 - സെഷൻ 2 - 10.40 മുതൽ 11.10 വരെ
“ഔദ്യോഗിക ജീവിതത്തിൽ യോഗയുടെ പ്രസക്തി”
(സ്കൂൾ, കോളേജ് അദ്ധ്യാപക അനദ്ധ്യാപക സ്റ്റാഫുകൾക്കായി.)
- (സെഷൻ 1 & 2 ക്ലാസ്സുകൾ ശ്രീ.അംജിത്ത്.എസ്. കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു)**
- സെഷൻ 3 - 11.15 മുതൽ 11.45 വരെ
“യോഗയും കുട്ടികളിലെ വളർച്ചയും”
ശ്രീ. പ്രവീൺ. ആർ, ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ വിഭാഗം,
എസ്. എൻ കോളേജ്, വർക്കല, **ശ്രീ. കെ. കെ. ജോയി**,
ഫിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ വിഭാഗം,
എസ്.എൻ. വി. എച്ച്. എസ്. എസ്, എന്നിവർ ക്ലാസ്
കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു
 - Reflection & Feedback - 11.15 മുതൽ 11.45 വരെ
(ശ്രീമതി ബിന്ദു. കെ ഹെഡ്ചിസ്ട്രസ്,
എസ്.എൻ.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്, നെടുങ്ങണ്ട)
 - കൃതജ്ഞത - **ഡോ. ഷീബ. പി**, അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ,
എസ്.എൻ.ട്രിനിറ്റി കോളേജ്