

## International Yoga Day



The International Day of Yoga has been celebrated across the world annually on June 21 since 2015, following its inception in the United Nations General Assembly in 2014. Yoga is a physical, mental and spiritual practice which originated in ancient India. The Indian Prime Minister, Shri Narendra Modi, in his UN address in 2014, had suggested the date of June 21, as it is the longest day of the year in the Northern Hemisphere and shares a special significance in many parts of the world. Our college Physical Education Department celebrated this day by organizing rallies and performing various Asanas. All the staff and students participated in this celebration with great enthusiasm. The theme selected for this year's International Day of Yoga 2023 is “**Yoga for VasudhaivaKutumbakam,**” which represents our shared desire for “One Earth, One Family, One Future.”

### **Objectives:**

- To encourage people to adopt yoga as a holistic approach to maintaining physical health.
- To raise awareness about the role of yoga in reducing stress and promoting mental well-being.
- To provide tools and techniques for stress management through yoga and meditation.
- To disseminate information about different yoga practices and their specific benefits.

### **Outcomes:**

- Greater awareness of the benefits of yoga leading to increased participation in yoga activities.
- More individuals adopting yoga as part of their regular health and fitness routines.
- Establishment of a foundation for the long-term adoption of yoga practices for physical, mental, and spiritual well-being.
- Positive outcomes in terms of improved physical fitness, mental clarity, and emotional well-being among participants.

Conclusion: The International Day of Yoga celebration at our college was a resounding success, embodying the spirit of "Yoga for Vasudhaiva Kutumbakam." The collective participation, enthusiasm, and commitment to holistic well-being showcased the enduring impact of yoga on individuals and communities. As we reflect on this memorable day, we are inspired to continue integrating the principles of yoga into our daily lives, fostering a healthier, more harmonious, and interconnected world.







## ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి యోగ ఎంతగానో సహాయపడుతుంది



మొవ్వ - అమరావతి: ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి యోగ ఎంతగానో సహాయపడుతుందని మొవ్వ వి ఎస్ ఆర్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ అండ్ పి జి కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ ఎస్ మాధవి తెలిపారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం పురస్కరించుకొని కళాశాల ఆవరణలో విద్యార్థులతో యోగా సాధన చేయించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రతిరోజు యోగా చేయడం వల్ల శారీరక రుగ్మతల నుంచి ఉపశమనం, బీపీ, మగర్ తదితర వ్యాధులు అదుపులో ఉంటాయి. శారీరక మానసిక ప్రశాంతత, నూతన ఉత్సాహం కలుగుతాయి అన్నారు. వేగవంతమైన ఆధునిక జీవన విధానంలో యోగా అవసరం ఎంతైనా ఉందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇతర అధ్యాపకులు విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు





## ఆధునిక జీవన విధానంలో యోగా ఎంతైనా అవసరం

ప్రజాశాస్త్ర - మొదటి : ఆలోచనార్హమైన జీవితానికి యోగ మరగాలో సహాయపడితుంది మొదటి వి ఎస్ ఆర్ ప్రభుత్వ దిగ్గి అండ్ పి డి కళాశాల ప్రెస్విటీలో డాక్టర్ ఎస్ మాధవి ఆధిపత్యం. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం పురస్కారములతో కళాశాల ఆవరణలో విద్యార్థులతో యోగా సాధన చేయించారు. ఈ సందర్భంగా వారు విజ్ఞాపనల ప్రకారం యోగా చేయడం వల్ల శారీరక కుగ్రతల నుండి ఉపశమనం, టీ.పీ.ఎస్.ఆర్ కనితర వ్యాధులు అదుపులో ఉంచాయి. శారీరక మార్పిడి ప్రణాళిక, మాత్రం అల్పమైన కేయకలాయ అస్థిమ, వేగములైన అధునిక జీవన విధానంలో యోగా అవసరం ఎంతైనా అందవచ్చు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇతర అధ్యాపకులు విద్యార్థుల విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.



S.No	NAME	CLASS	సంఖ్య
1	K. Ravula	II B.Sc	1
2	Chinnabali	II B.Sc	2
3	K. Lakshmi	I B.Sc	3
4	K. Lakshmi	I B.Sc	4
5	K. Lakshmi	I B.Sc	5
6	K. Lakshmi	I B.Sc	6
7	K. Lakshmi	I B.Sc	7
8	K. Lakshmi	I B.Sc	8
9	K. Lakshmi	I B.Sc	9
10	K. Lakshmi	I B.Sc	10
11	K. Lakshmi	I B.Sc	11
12	K. Lakshmi	I B.Sc	12
13	K. Lakshmi	I B.Sc	13
14	K. Lakshmi	I B.Sc	14
15	K. Lakshmi	I B.Sc	15
16	K. Lakshmi	I B.Sc	16
17	K. Lakshmi	I B.Sc	17
18	K. Lakshmi	I B.Sc	18
19	K. Lakshmi	I B.Sc	19
20	K. Lakshmi	I B.Sc	20
21	K. Lakshmi	I B.Sc	21
22	K. Lakshmi	I B.Sc	22
23	K. Lakshmi	I B.Sc	23
24	K. Lakshmi	I B.Sc	24
25	K. Lakshmi	I B.Sc	25
26	K. Lakshmi	I B.Sc	26
27	K. Lakshmi	I B.Sc	27
28	K. Lakshmi	I B.Sc	28
29	K. Lakshmi	I B.Sc	29
30	K. Lakshmi	I B.Sc	30