



SRI GURU NANAK DEV KHALSA COLLEGE
Dev Nagar, Delhi - 110005

हर घर ध्यान

Event	हर घर ध्यान
Topic	आधुनिक जीवन में योग और ध्यान का महत्व
Organizer	हर घर ध्यान समिति
Date	04 मार्च 2025
Time	अपराह्न 1:00 बजे
Duration	2 घंटे
Place / Platform	कमरा नंबर 102
Number of Participants	50
Guest Speaker / Trainer	श्रीमती सरोज शर्मा
Welcome Speech / Introduction to the Speaker	आयुषी कुमावत
Anchoring	सिमरनजीत कौर

Activities

4 मार्च 2025 को 'श्री गुरु नानक देव खालसा कॉलेज' (दिल्ली विश्वविद्यालय) में "आधुनिक जीवन में योग और ध्यान का महत्व" विषय पर कार्यशाला का आयोजन हर घर ध्यान समिति एवं आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ के संयुक्त तत्वावधान में किया गया।

अतिथि वक्ता श्रीमती सरोज शर्मा ने कार्यशाला को संबोधित करते हुए योग और ध्यान की उपयोगिता पर विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि मानसिक और आत्मिक विकास का एक सशक्त माध्यम है। आधुनिक जीवन की आपाधापी और तनावपूर्ण वातावरण में योग और ध्यान आंतरिक शांति प्रदान करने के साथ-साथ शरीर को निरोग रखने में सहायक होते हैं। उन्होंने यह भी बताया कि नियमित योगाभ्यास से न केवल रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, बल्कि एकाग्रता, मानसिक संतुलन और आत्मनियंत्रण में भी सुधार होता है।

इस अवसर पर श्रीमती सरोज शर्मा ने ध्यान के वैज्ञानिक और आध्यात्मिक महत्व पर प्रकाश डालते हुए बताया कि यह मन को शांत और सकारात्मक ऊर्जा से भरने का प्रभावी साधन है। उन्होंने ध्यान को मानसिक तनाव, अवसाद और चिंता को कम करने में अत्यंत लाभकारी बताया। इसके साथ ही उन्होंने प्राणायाम और अन्य योग तकनीकों के माध्यम से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने पर बल दिया।

कार्यशाला के दौरान विद्यार्थियों को विभिन्न योगासन, प्राणायाम और ध्यान का व्यावहारिक प्रशिक्षण दिया गया। साथ ही, उनके जीवन में योग को नियमित रूप से अपनाने के लाभों पर चर्चा की गई। विद्यार्थियों और प्राध्यापकों ने इस विषय में गहरी रुचि दिखाई और अपने प्रश्नों के माध्यम से योग और ध्यान से जुड़ी जिज्ञासाओं का समाधान प्राप्त किया।



SRI GURU NANAK DEV KHALSA COLLEGE

Dev Nagar, Delhi - 110005

कार्यक्रम के अंत में श्रीमती सरोज शर्मा ने योग को दैनिक जीवन का अनिवार्य अंग बनाने और इसके प्रचार-प्रसार हेतु निरंतर प्रयास करने की आवश्यकता पर बल दिया। यह कार्यशाला योग के महत्व और आधुनिक जीवन में उसकी प्रासंगिकता को रेखांकित करने में सफल रही। इस कार्यशाला में प्राध्यापकगण सहित विद्यार्थी उपस्थित रहे। इस विशेष अवसर पर समिति की सह संयोजक टिमसी गुप्ता ने सभी का आभार एवं धन्यवाद ज्ञापन किया।

Main Ideas

- इस कार्यशाला में योग और ध्यान के शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक लाभों पर प्रकाश डाला गया, जिससे जीवन में शांति, स्वास्थ्य और संतुलन बना रहता है। अतिथि वक्ता ने इसके वैज्ञानिक व आध्यात्मिक महत्व को समझाते हुए दैनिक जीवन में योग को अपनाने पर जोर दिया।

Vote of thanks

टिमसी गुप्ता

Feedback (Share the link of the Google Form & attach the Excel File generated therein)

Attendance Sheet (Attach Photocopy)

Poster (Attach below)



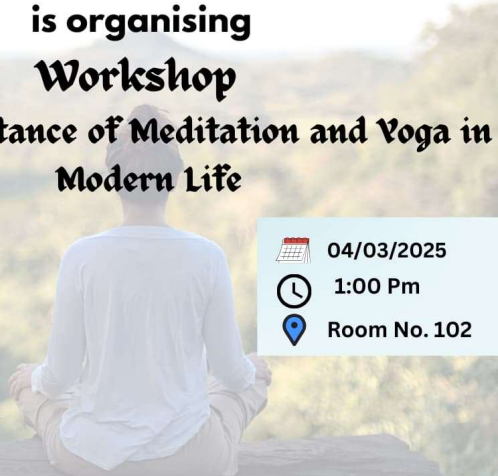
SRI GURU NANAK DEV KHALSA COLLEGE
University of Delhi
NAAC Accreditation of Grade 'A'
UNDER THE AEGIS OF IQAC



Har Ghar Dhyam
is organising
Workshop
Topic: Importance of Meditation and Yoga in
Modern Life



Mrs. Saroj Sharma
Expert in Meditation
and Yoga



 04/03/2025
 1:00 Pm
 Room No. 102

Dr. Shailja
Convenor

Timsy Gupta
Co-Convenor

Dr. Baljeet Singh
Principal



SRI GURU NANAK DEV KHALSA COLLEGE

Dev Nagar, Delhi - 110005

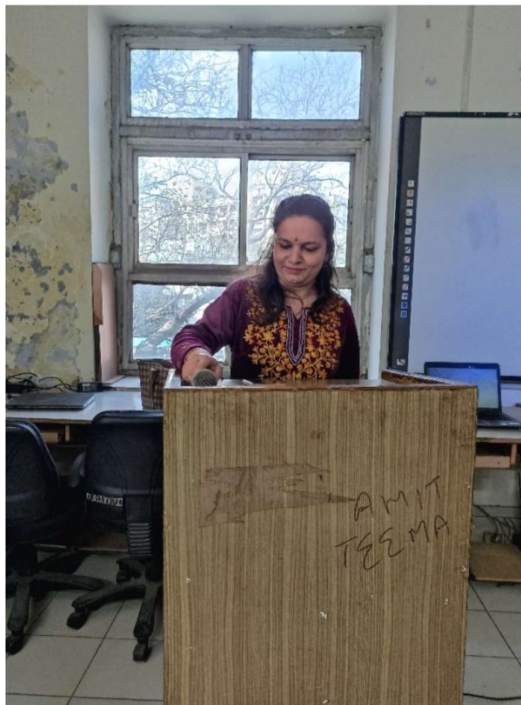
Pictures (Attach Five Photos)





SRI GURU NANAK DEV KHALSA COLLEGE

Dev Nagar, Delhi - 110005





SRI GURU NANAK DEV KHALSA COLLEGE

Dev Nagar, Delhi - 110005



Attach Photocopy of two Certificates

Shailja

संयोजक: डॉ. शैलजा