Sri Guru Nanak Dev Khalsa College
Dev Nagar, New Delhi - 110005

Post-Event Report

Event	Yoga and Meditation workshop
Topic	योग और ध्यान: प्रत्येक व्यक्ति का कल्याण
Organizer(s)	'हर घर ध्यान' समिति
Date	10/2/2026
Time	11:00 बजे
Duration	2 घंटे
Place/Platform	कमरा संख्या 102
Number of Participants	40
Guest Speaker(s)/Trainer(s)	श्रीमती सरोज शर्मा
Welcome Speech by:	डॉ. हरदीप कौर
Introduction of the Speaker by:	सिमरन कौर और सौरभ मिश्रा

Activities (if any)

10 **फरवरी** 2026 **को श्री गुरु नानक देव खालसा कॉलेज दिल्ली विश्वविद्यालय में योग और ध्यान- प्रत्येक व्यक्ति का कल्याण** कार्यशाला का आयोजन हर घर ध्यान समिति एवं आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ के संयुक्त तत्वाधान में किया गया|

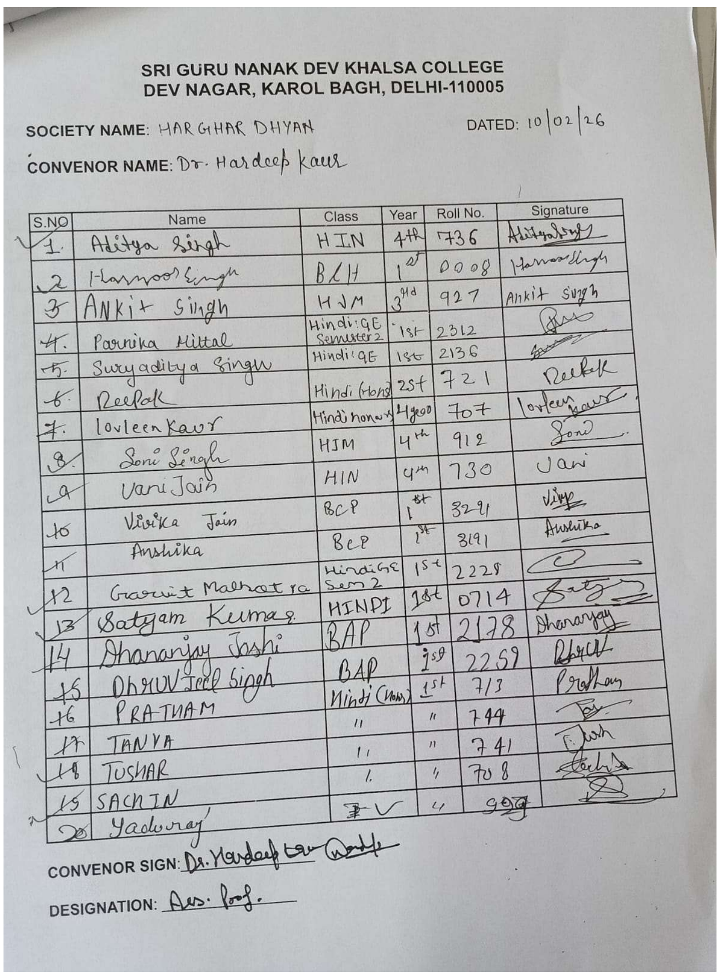
अतिथि वक्ता श्रीमती सरोज शर्मा ने कार्यशाला को संबोधित करते हुए योग और ध्यान की उपयोगिता पर विस्तृत जानकारी दी, विशेष रूप से उन्होंने योग के महत्व पर ज़ोर देते हुए ध्यान की महत्ता को व्यक्त किया। सरोज जी ने कार्यशाला के अंतर्गत कई योगासन करवाए जैसे अनुलोम-विलोम, कपाल भारती और मन की शांति हेतु शांति मंत्र का जप करवाया, जिससे प्रत्येक विद्यार्थी को मन की शांति की अनुभूति हुई। उन्होंने सकारात्मक ऊर्जा को कैसे योग के माध्यम से ग्रहण किया जा सकता है, इस विषय पर भी विशेष जानकारी दी। प्राणायाम और कुछ खान-पान संबंधित विषयों की विस्तृत जानकारी दी, जिससे शारीरिक और मानसिक विकास किया जा सकता है।

कार्यशाला के अंतर्गत विद्यार्थियों, शिक्षकों को कई योगासन, 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 आहार को संतुलित करने के लिए कई प्रश्नों के माध्यम से योग और ध्यान से जुड़ी जिज्ञासाओं का समाधान प्राप्त किया।

इस कार्यक्रम के अंतर्गत सरोज जी ने अपने योग के ज्ञान के माध्यम से दैनिक जीवन का अनिवार्य अंग बनाने और इसके प्रचार-प्रसार करने की आवश्यकता पर भी बल दिया। इस विशेष अवसर पर समिति की संयोजिका डॉ. हरदीप कौर ने अपने वक्तव्य के द्वारा अतिथि वक्ता का स्वागत किया और टिमसी गुप्ता द्वारा सभी का आभार एवं धन्यवाद ज्ञापन किया।

Sri Guru Nanak Dev Khalsa College
Dev Nagar, New Delhi - 110005

Main Ideas	
कार्यशाला में योगासन के द्‌वारा दैनिक जीवन के प्रभाव को व्यक्त किया गया जिससे व्यक्ति के मन में शांति का भाव उजागर हो सके और व्यक्ति एकाग्रता के साथ अपने सभी कामों को सक्रिय रूप से कर सके|	
Vote of Thanks by	मिस टिमसी गुप्ता
Attendance Sheet (Attach Scanned Copy)	



SRI GURU NANAK DEV KHALSA COLLEGE
DEV NAGAR, KAROL BAGH, DELHI-110005

SOCIETY NAME: HAR GHAR DHYAN DATED: 10/02/26

CONVENOR NAME: Dr. Hardeep Kaur

S.NO	Name	Class	Year	Roll No.	Signature
1.	Aditya Singh	HIN	4th	736	Aditya Singh
2	Harnoor Singh	BCH	1st	0008	Harnoor Singh
3	Ankit Singh	HJM	3rd	927	Ankit Singh
4.	Parnika Mittal	Hindi:GE Semester 2	1st	2312	[illegible]
5.	Suryaditya Singh	Hindi:GE	1st	2136	[illegible]
6.	Deepak	Hindi (Hons)	2st	721	Deepak
7.	lovleen Kaur	Hindi honours	4 year	707	lovleen kaur
8.	Soni Singh	HJM	4th	912	Soni
9	Vani Jain	HIN	4th	730	Vani
10	Vivika Jain	BCP	1st	3291	Vivika
11	Anshika	BCP	1st	3191	Anshika
12	Garvit Malhotra	HindiGE Sem 2	1st	2228	[illegible]
13	Satyam Kumar	HINDI	1st	0714	Satyam
14	Dhananjay Joshi	BAP	1st	2178	Dhananjay
15	Dhruv Jeet Singh	BAP	1st	2259	Dhruv
16	PRATHAM	Hindi (Hons)	1st	713	Pratham
17	TANYA	"	"	744	[illegible]
18	TUSHAR	"	"	741	[illegible]
19	SACHIN	"	"	708	[illegible]
20	Yadavraj	BV	"	909	

CONVENOR SIGN: Dr. Hardeep Kaur

DESIGNATION: Ass. Prof.

Sri Guru Nanak Dev Khalsa College
Dev Nagar, New Delhi - 110005

SRI GURU NANAK DEV KHALSA COLLEGE
DEV NAGAR, KAROL BAGH, DELHI-110005

SOCIETY NAME: Healthy Dhyan

DATED: 10/2/26

CONVENOR NAME: Dr. Hardeep Kaur

S.NO	Name	Class	Year	Roll No.	Signature
21.	Madhusudan	VI	3rd	907	[signature]
22	Saurabh	HJM	3rd	903	Saurabh
23	Mohit	HJM	3rd	904	[signature]
24	Prem Kumar	HIN	4th	733	[signature]
25	SAKSHI	Lin (ug)	2nd	711	Sakshi
26	Anisha	HIN	4th	709	[signature]
27	Vaishnavee	HIN	4th	710	[signature]
28	Mansi Singh	HIN	4th	712	[signature]
29	Noor Mohammad	HIN	4th	719	[signature]
30	Ali Hussain Sheikh	HIN	4th	732	[signature]
31	Krishna Goyal	BAP	1	2186	[signature]
32	Disha Taloja	BAP	1	2152	[signature]
33	Manish Kumar	HIN	B1	723	Manish
34	Krishna	HIN	3rd	736	[signature]
35	ASHAD	HJM	4th	940	[signature]
36	Simran	BCP	3rd	3079	Simran
37	Saurabh	HIN	2nd	705	[signature]
38	[struck through]	BAP	1st	2114	[signature]
39	Manraj Kaur	BA Eng	2nd	531	Manraj Kaur
40	Nimisha	BCP	1st	3266	[signature]

CONVENOR SIGN: [signature] Dr. Hardeep Kaur

DESIGNATION: Asst. Prof.

Sri Guru Nanak Dev Khalsa College
Dev Nagar, New Delhi - 110005

Poster (Attach Scanned Copy)

Sri Guru Nanak Dev Khalsa College
Dev Nagar, New Delhi - 110005

Pictures (Attach Five Photos)

Sri Guru Nanak Dev Khalsa College
Dev Nagar, New Delhi - 110005

Sri Guru Nanak Dev Khalsa College
Dev Nagar, New Delhi - 110005

Attach Scanned Copies of Two Certificates

SRI GURU NANAK DEV KHALSA COLLEGE

(University of Delhi)
Dev Nagar, Karol Bagh, New Delhi - 110005

Certificate of Merit

SESSION 2025-26

Awarded to Dr. Nidhi Sharma of 'Har Ghar Dhyan' Committee for participating in workshop on 'योग और ध्यान - प्रत्येक व्यक्ति का कल्याण' held on 10-2-26.

Convenor

Principal

Sri Guru Nanak Dev Khalsa College
Dev Nagar, New Delhi - 110005

SRI GURU NANAK DEV KHALSA COLLEGE

(University of Delhi)
Dev Nagar, Karol Bagh, New Delhi - 110005

Certificate of Merit

SESSION 2025-26

Awarded to Mansi Singh of "Har Ghar Dhyan" committee
for participating in workshop on 'योग और ध्यान - प्रत्येक व्यक्ति का कल्याण' held on 10-2-26.

Convenor

Principal

Sri Guru Nanak Dev Khalsa College
Dev Nagar, New Delhi - 110005

Newspaper Clippings of the Event (if any)

Signature: ___ ____

Name: Dr. Hardeep kaur________

(Convenor)