

Date of Event	29-01-2022
Name and Type of Event	Yoga Karmasu Kaushalam - Meditation and Yoga Workshop
Conducted by	Shruti, Anup Kumar Singh, Usha Kiran Barla
No. Of Participant	100

Yoga Karmasu Kaushalam. Yoga is skill in Action.

Meditation is relaxation and rejuvenates the body and mind. With this aim in mind, a workshop was organised on 29th January, 2022, for the faculty and staff of Arka Jain University. The members participated with full interest, enthusiasm & eagerness.

Dr. Manoj Kumar Pathak, the anchor of the event welcomed the participants and emphasized the need and the importance of yoga in our daily life.

A few minutes of yoga during the day can be a great way to get rid of stress that accumulates daily, in both, body and the mind.

The yoga instructor Mr. Ujjwal Kumar took yoga session with great dedication and motivated the members and conveyed the importance of making yoga an integral part of our daily life by the practice of yoga beyond the mat. The session began by seeking the blessings of the almighty. Asanas starting with warming up and stretching were followed.

The session concluded with an interactive session between the instructor and the AJU members in which the queries of the faculty were addressed satisfactory. The session was very refreshing, reviving and relaxing.

As a feedback, the members appreciated the event. A few people shared their experiences as very enjoyable, useful, informative and excellent. It was a session which created a bonding between the team as they did this activity together. This was a precursor to the Yoga Certification Program which was launched by the department in the later days.



**ARKA JAIN
University**
Jharkhand (Jamshedpur)

School of Humanities
Department of Fashion Design
Brings to you

3 MONTH CERTIFICATE PROGRAM IN MEDITATION AND YOGA*

योग: कर्मसु कौशलम्

योग से कर्म में कुशलता है | Yoga is skill in action

— INVITING YOU ALL TO THE LAUNCH DAY - MEDITATION AND YOGA WORKSHOP

Date:
29th January 2022,
Saturday

Venue:
University Campus
Grounds

Time - 9 am Onwards
Followed by
Light Refreshments



*Curriculum and registration details
will be shared after the Workshop

Contact: Usha Kiran Barla

Mobile: 8797785569

Email: usha.kiran@arkajainuniversity.ac.in







R4V2+8XQ, Mohanpur, Jharkhand 832108, India

	Decimal	DMS
Latitude	22.842443	22°50'32" N
Longitude	86.102694	86°6'9" E

2022-01-29(Sat) 10:03



R4V2+8XQ, Mohanpur, Jharkhand 832108, India

	Decimal	DMS
Latitude	22.842507	22°50'33" N
Longitude	86.10278	86°6'10" E

2022-01-29(Sat) 10:25



R4V2+8XQ, Mohanpur, Jharkhand 832108, India

	Decimal	DMS
Latitude	22.842517	22°50'33" N
Longitude	86.102742	86°6'9" E

2022-01-29(Sat) 11:24

लाइफ अपडेट

अरका जैन विवि : निरोग रहने को किया योग आसन



जमशेदपुर. अरका जैन विश्वविद्यालय कैंपस में सोमवार को को आयोजित योग शिविर में सभी शिक्षकों और कर्मचारियों ने योग व ध्यान किया. कार्यक्रम की शुरुआत दीप प्रज्वलित कर की गयी. जिसमें कुलपति डॉ एसएस रजी, डायरेक्टर अमित कुमार श्रीवास्तव, निदेशक परिसर डॉ अंगद तिवारी, मुख्य वित्त अधिकारी ऋचा गर्ग, कुलसचिव जसबीर सिंह धंजल शामिल थे. योग कार्यक्रम का आयोजन फैशन डिजाइन विभाग द्वारा किया गया. जिसका संचालन योग प्रशिक्षक उज्ज्वल कुमार ने किया. प्रतिभागियों को योग के वास्तविक अर्थ से परिचित कराया गया. सूर्य नमस्कार भी किया गया. इस दौरान बताया गया कि आने वाले दिनों में योग में एक प्रमाणित पाठ्यक्रम की भी योजना है, जो छात्रों, अभिभावकों और कर्मचारियों के लिए खुला रहेगा. कुलपति प्रोफेसर डॉ एसएस रजी ने स्वस्थ रहने के लिए योग को दिनचर्या में शामिल करने और कम से कम 30 मिनट तक योग व ध्यान जरूर करने का आह्वान किया. कहा कि योग से शारीरिक व मानसिक थकावट दूर होती है और नयी ऊर्जा का प्रवाह होता है.

अरका जैन विश्वविद्यालय में योग कार्यक्रम
स्वास्थ्य लाभ के लिए शिक्षकों
कर्मियों को कराया योगाभ्यास



अरका जैन विश्वविद्यालय में योगाभ्यास करते अधिकारी व कर्मचारी।

एजुकेशन रिपोर्टर | जमशेदपुर

अरका जैन विश्वविद्यालय के फैशन डिजाइन विभाग द्वारा यूनिवर्सिटी परिसर में योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह पहल विशेष रूप से कोरोना महामारी के दौरान विश्वविद्यालय की टीम के स्वास्थ्य लाभ के लिए की गई थी। इसमें कुलपति डॉ एसएस रजी, निदेशक अमित कुमार श्रीवास्तव, डॉ अंगद तिवारी, मुख्य वित्त अधिकारी ऋचा गर्ग, कुलसचिव जसबीर सिंह धंजल

सहित सभी शिक्षक-और कर्मचारी शामिल हुए। योग प्रशिक्षक उज्ज्वल कुमार ने प्रतिभागियों को योग के वास्तविक अर्थ से परिचित कराया। कार्यशाला में सूर्य नमस्कार भी किया गया। कुलपति डॉ एसएस रजी ने कहा- योग से शारीरिक व मानसिक थकावट दूर होती है और नई ऊर्जा का प्रवाह होता है। व्यस्त कार्यक्रम के कारण कई लोगों के लिए दैनिक योग संभव नहीं है। लेकिन इस पहल से यह हर किसी के कार्यक्रम का हिस्सा बन सकता है।