

Govt. E.V. Post Graduate College Korba, C.G.

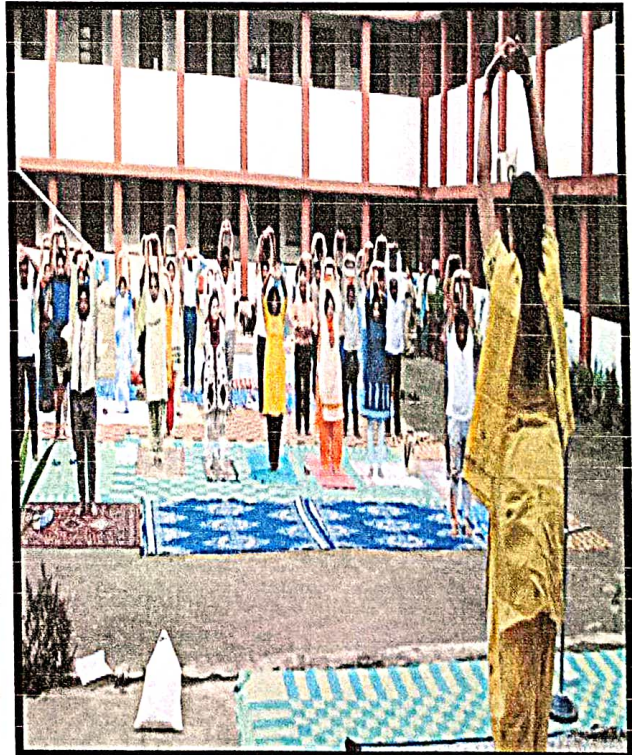
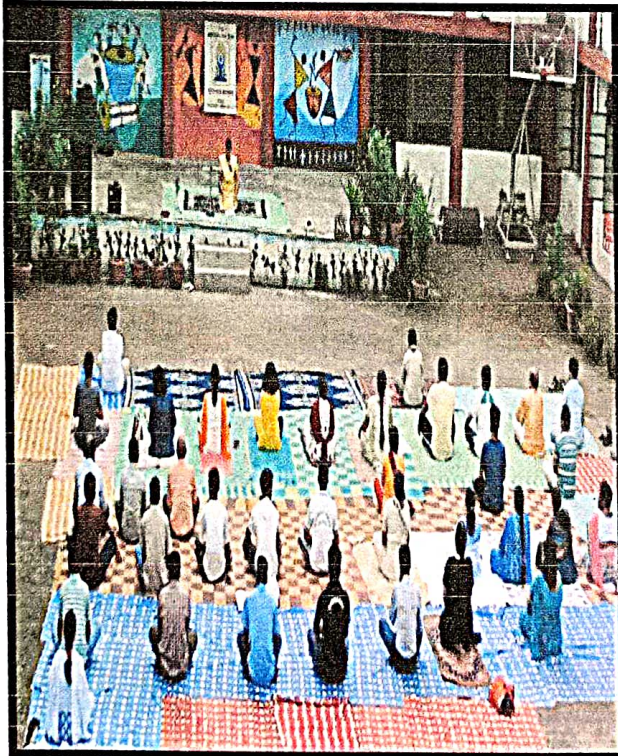
Contact No. - 07759- 221458, email: gevpg1981@gmail.com, www.gevpgkrb.ac.in AISHE CODE- C-22398

5.1.3 Capacity building and skills enhancement initiatives taken by the institution include the following: Life skills (Yoga, physical fitness, health and hygiene)

Yoga & Meditation:

The process of yoga is an ascent into the purity of the absolute perfection that is the essential state of all human beings. This goal requires the removal of our enveloping personal impurities, the stilling of our lower feelings and thoughts, and the establishment of a state of inner balance and harmony. All the methods of yoga are based on the perfection of our personalities and may help to create a new world order. Implemented capability enhancement in the field of Yoga and Meditation in our college in previous five years.

Session: 2016-17

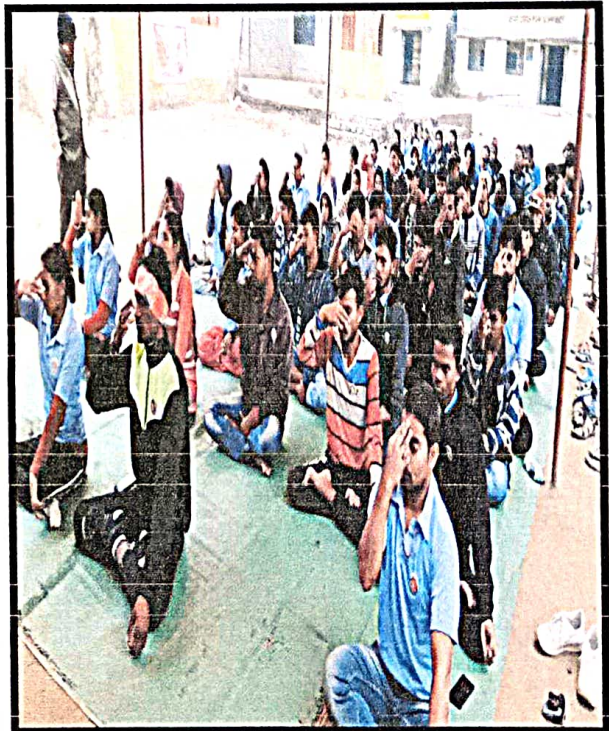
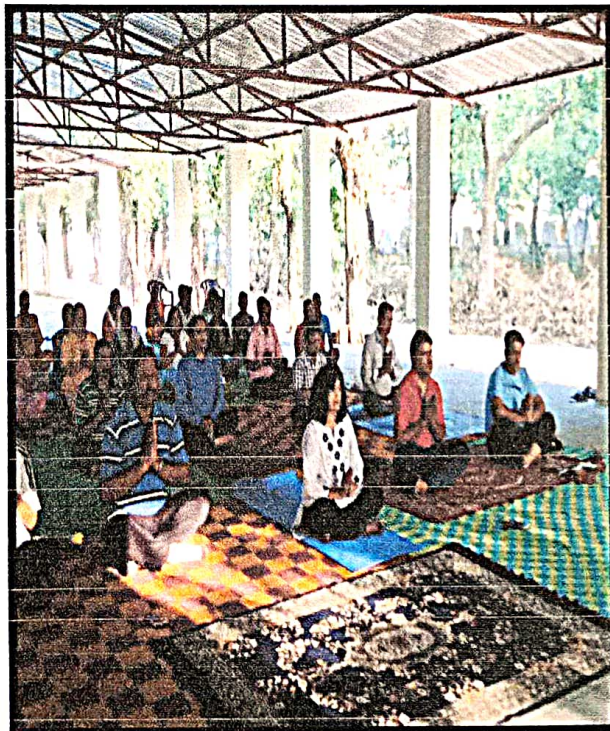
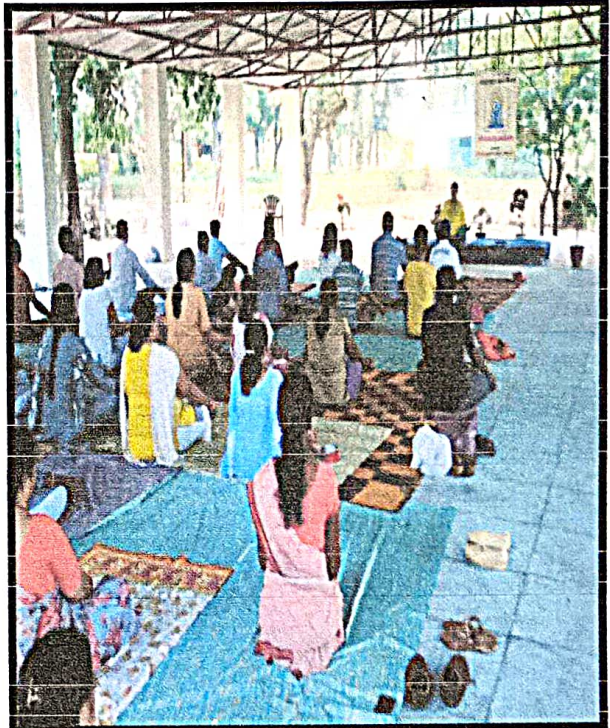


Babna

PRINCIPAL,
GOVT. ENGINEER VISHWESARRAIYA
P. G. COLLEGE, KORBA (C. G.)



Session: 2017-18



PRINCIPAL,
GOVT. ENGINEER VISHWESARRAIYA
P. G. COLLEGE, KORBA (C. G.)



Session: 2018-19

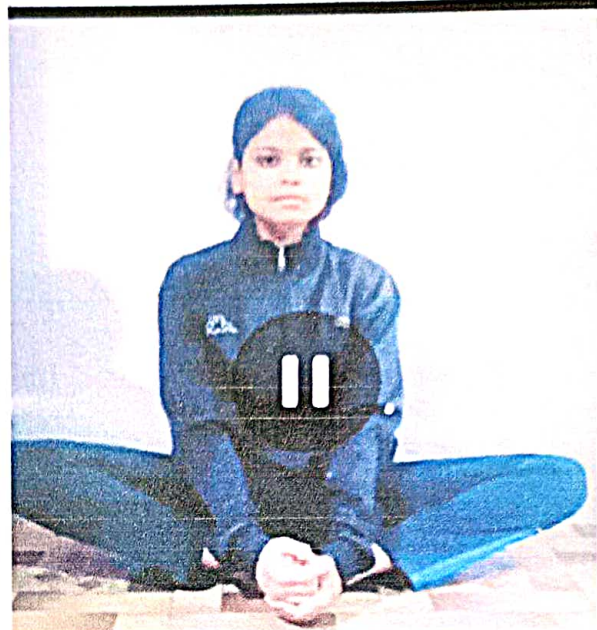
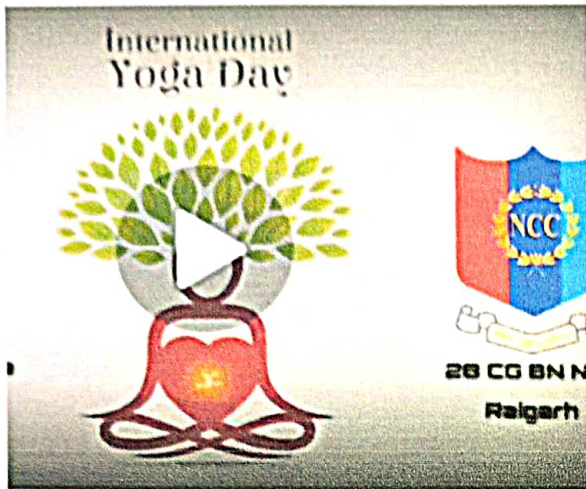


Baran

PRINCIPAL,
GOVT. ENGINEER VISHWESARRAIYA
P. G. COLLEGE, KORBA (C. G.)



11069 ~X🇮🇳 DHEERAJ



ir CPL DHEERAJ YADA

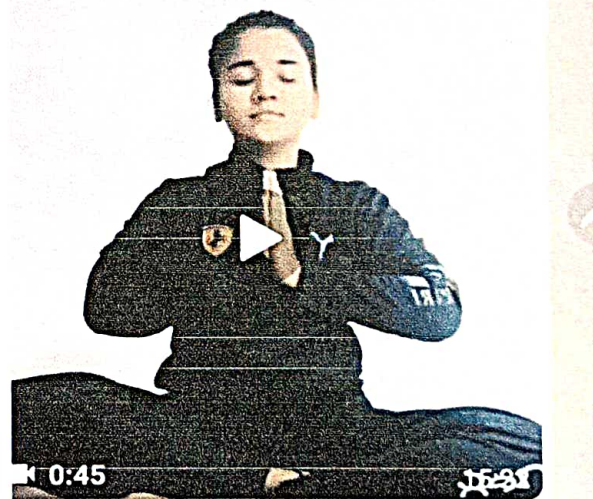
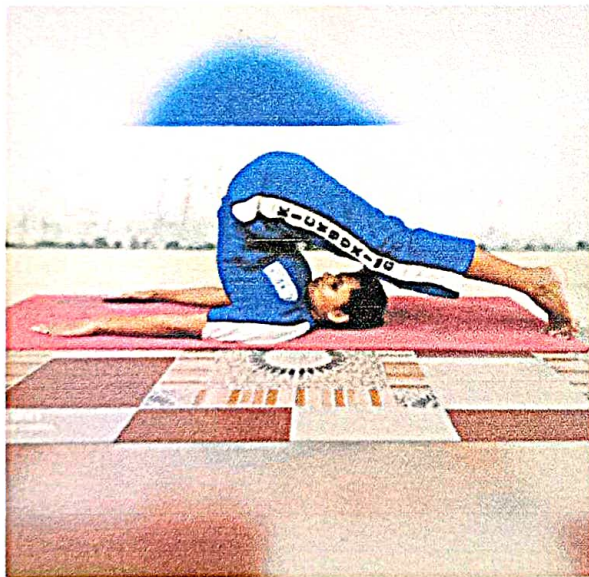
International yoga day

18

+91 74709 13608

~SHERNI🐼🐼

cc Nisha Yadav



Cdt. Kajal choudhary

13:14

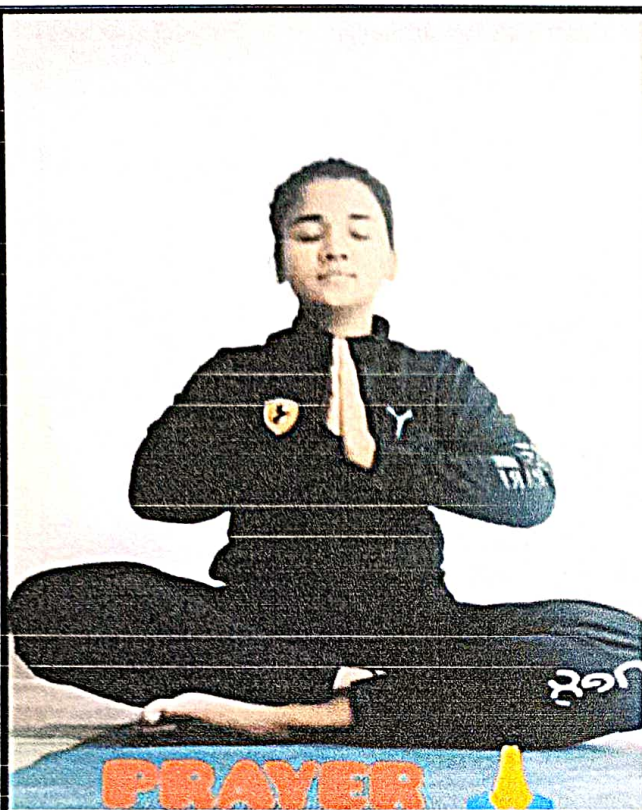
ai hind sir🇮🇳🇮🇳
dt kajal naina das
certificate

15:22

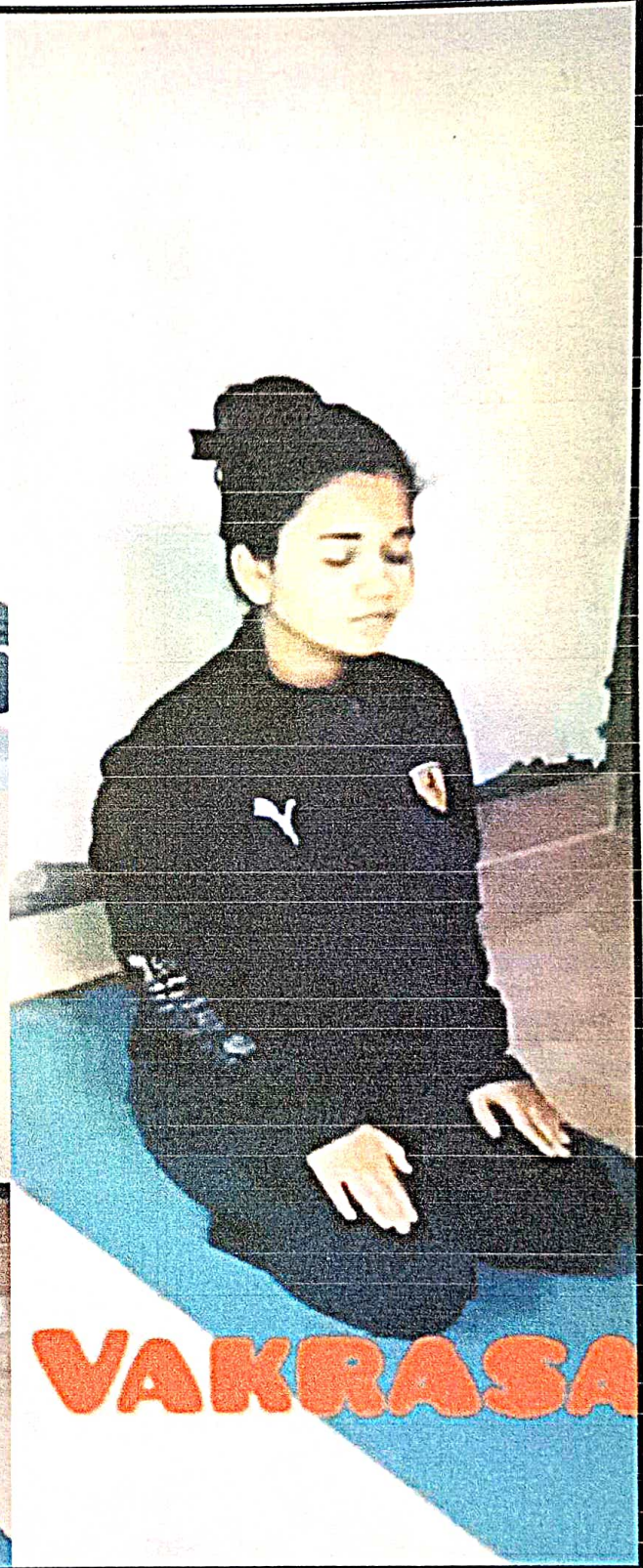
Baven

PRINCIPAL,
GOVT. ENGINEER VISHWESARRAIYA
R.O. COLLEGE, KORBA (C.G.)

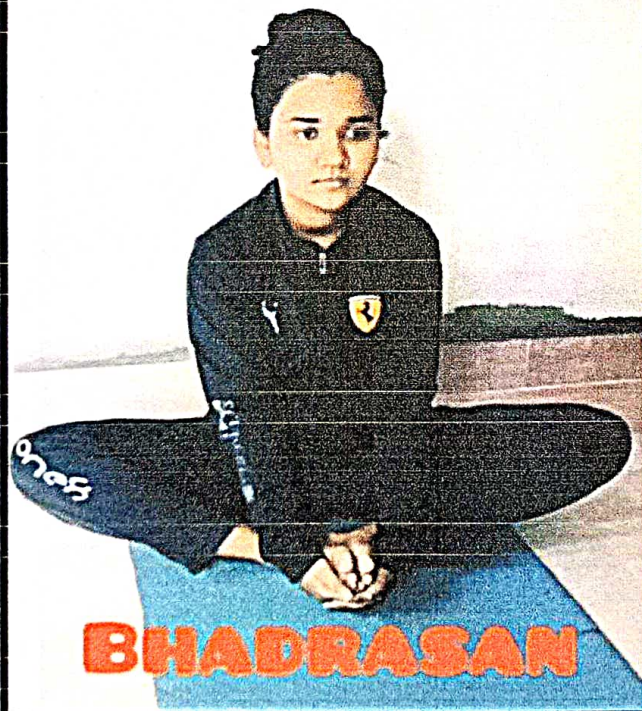




PRAYER



VAKRASA

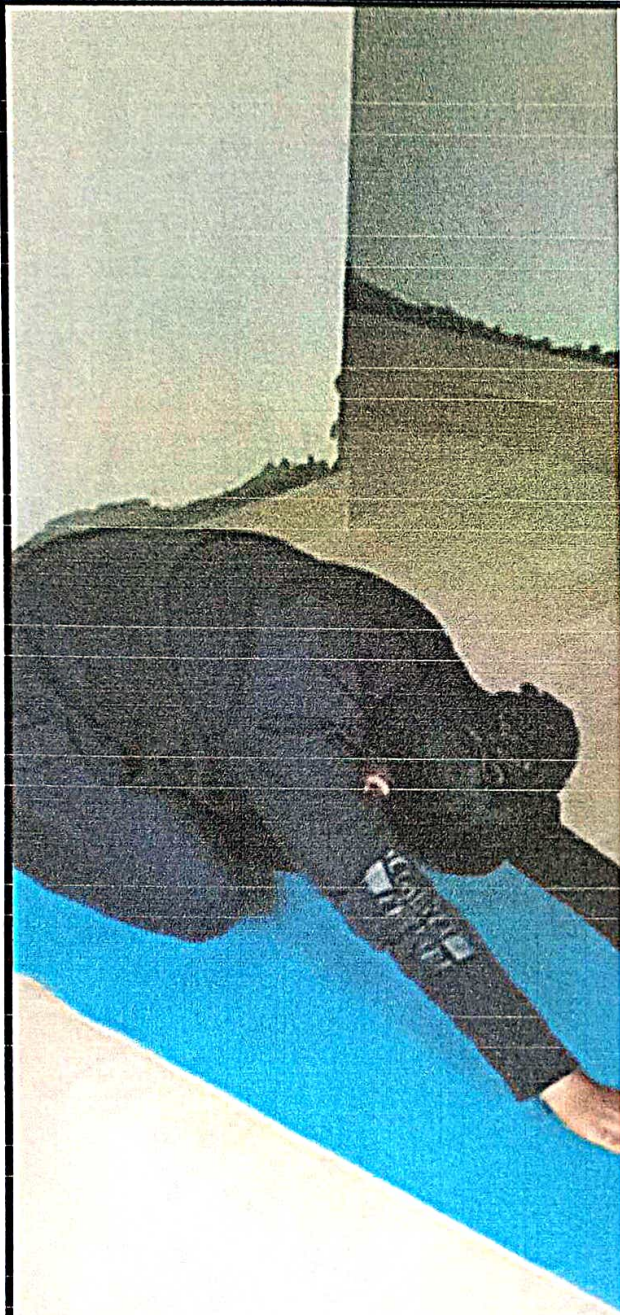


BHADRASAN

Bavna

PRINCIPAL,
GOVT. ENGINEER VISHWESARRAIYA
R.G. COLLEGE KORBA (C. G.)

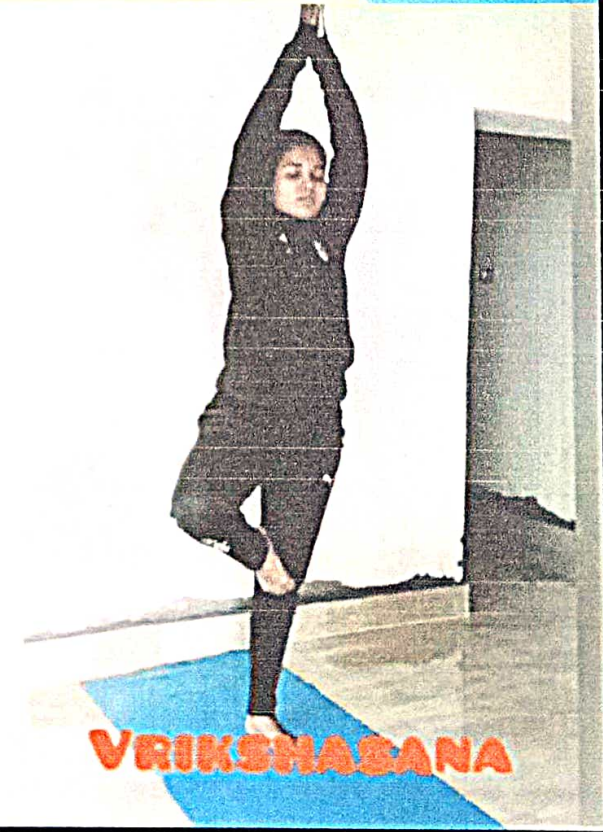




ASHANKASANA



NECK BEDINA

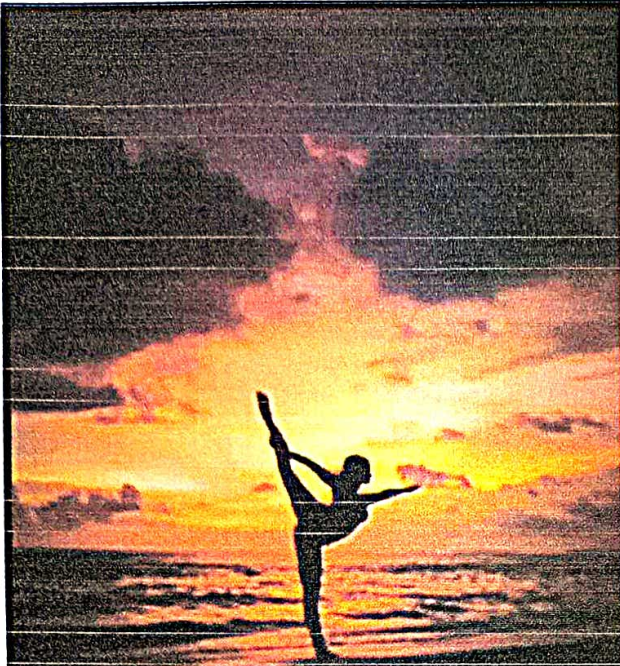


VRIKSHASANA

Saveny

PRINCIPAL,
GOVT. ENGINEER VISHWESARRAIYA
P.G. COLLEGE KORBA (C. G.)

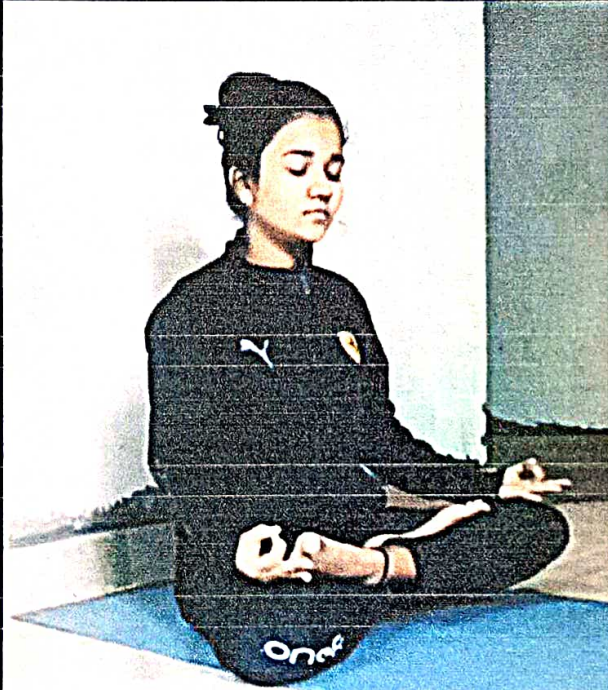




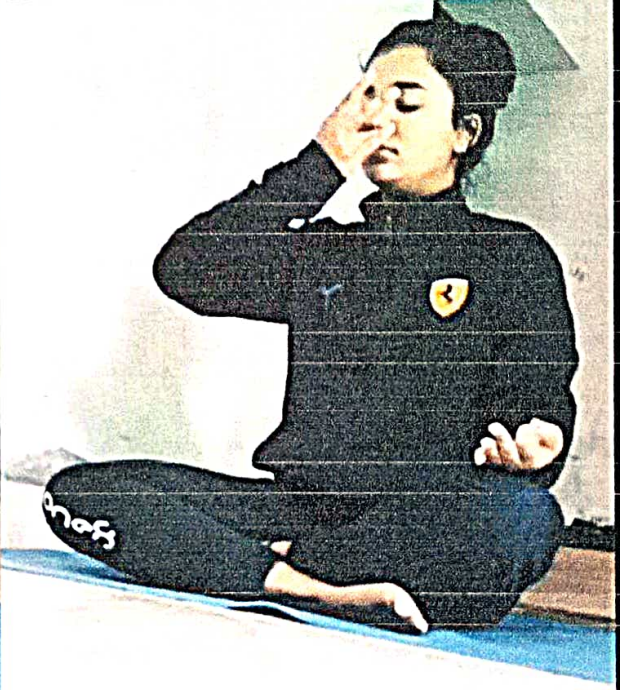
HAPPY INTERNATIONAL YOGA DAY 



BHRAMARI PRANAYAM



DHAYAN



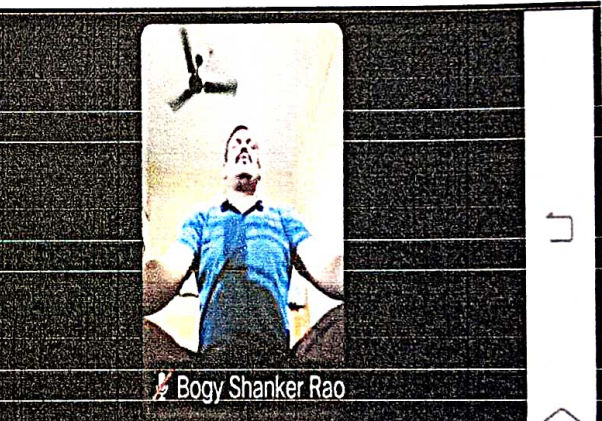
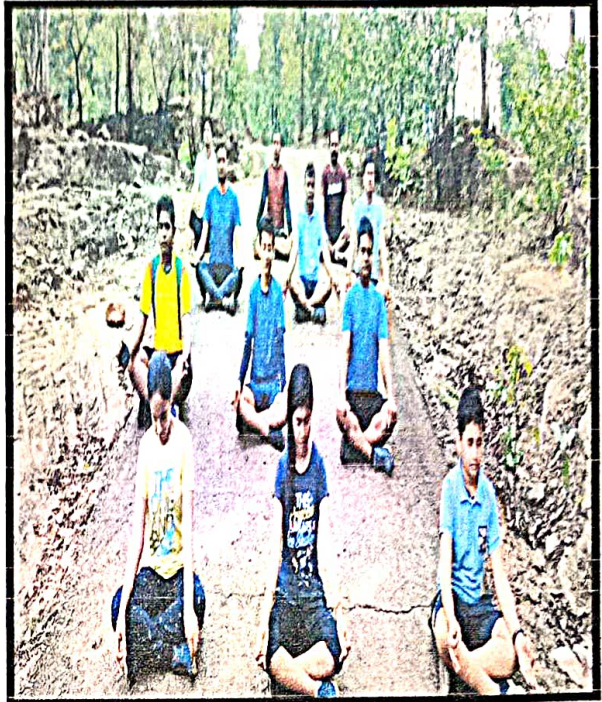
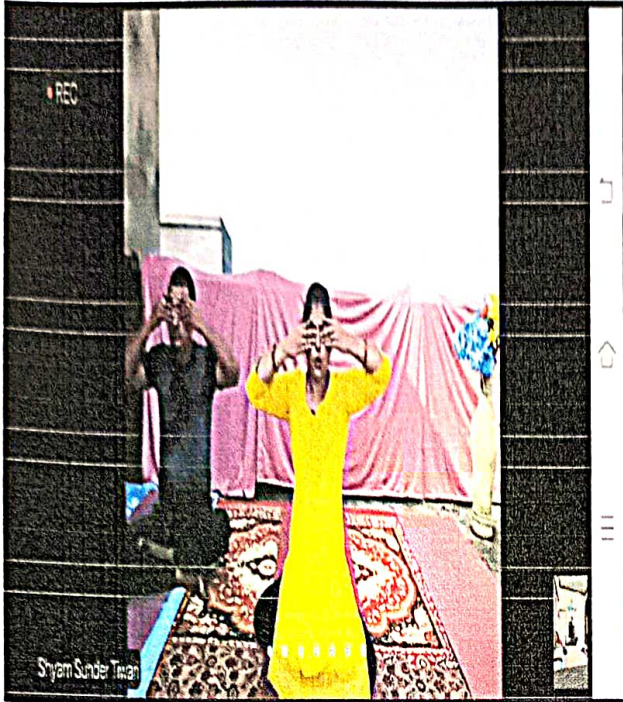
NADISHODHANA (AVIOMVILOM)

Balen

**PRINCIPAL,
GOVT. ENGINEER VISHWESARRAIYA
P.G. COLLEGE KORBA (C.G.)**



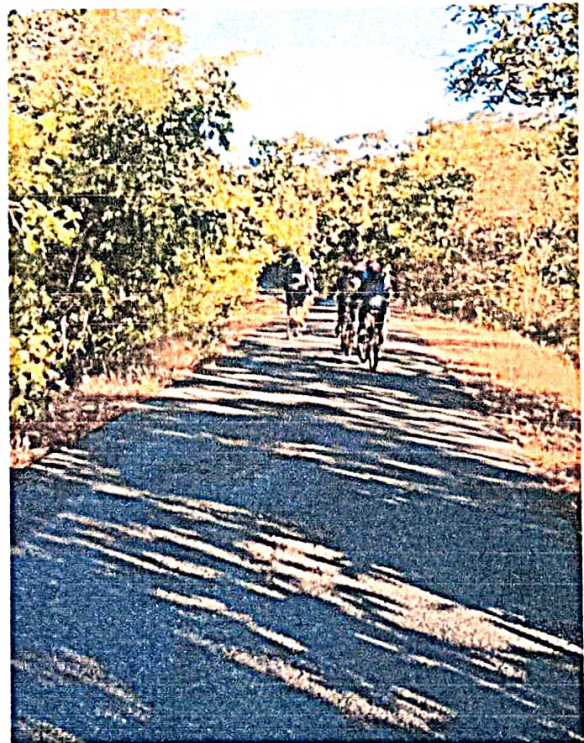
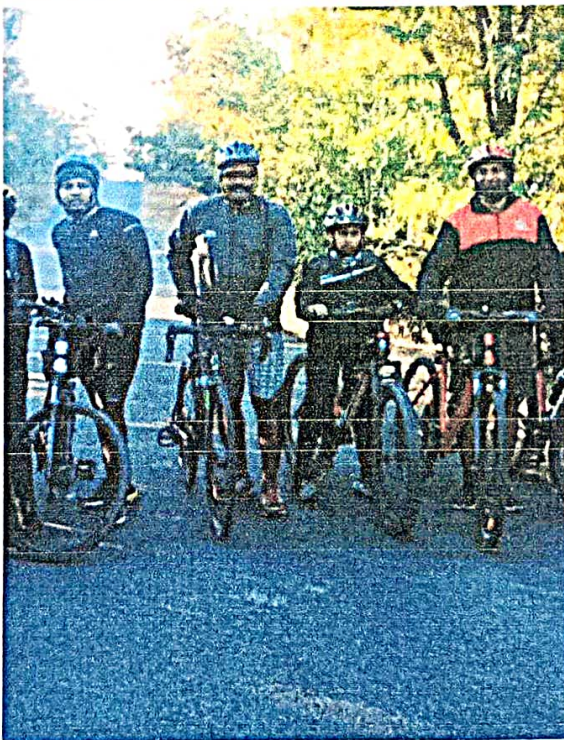
Session: 2020-21



Babry
PRINCIPAL,
GOVT. ENGINEER VISHWESARRAIYA
P.G. COLLEGE, KORBA (C. G.)



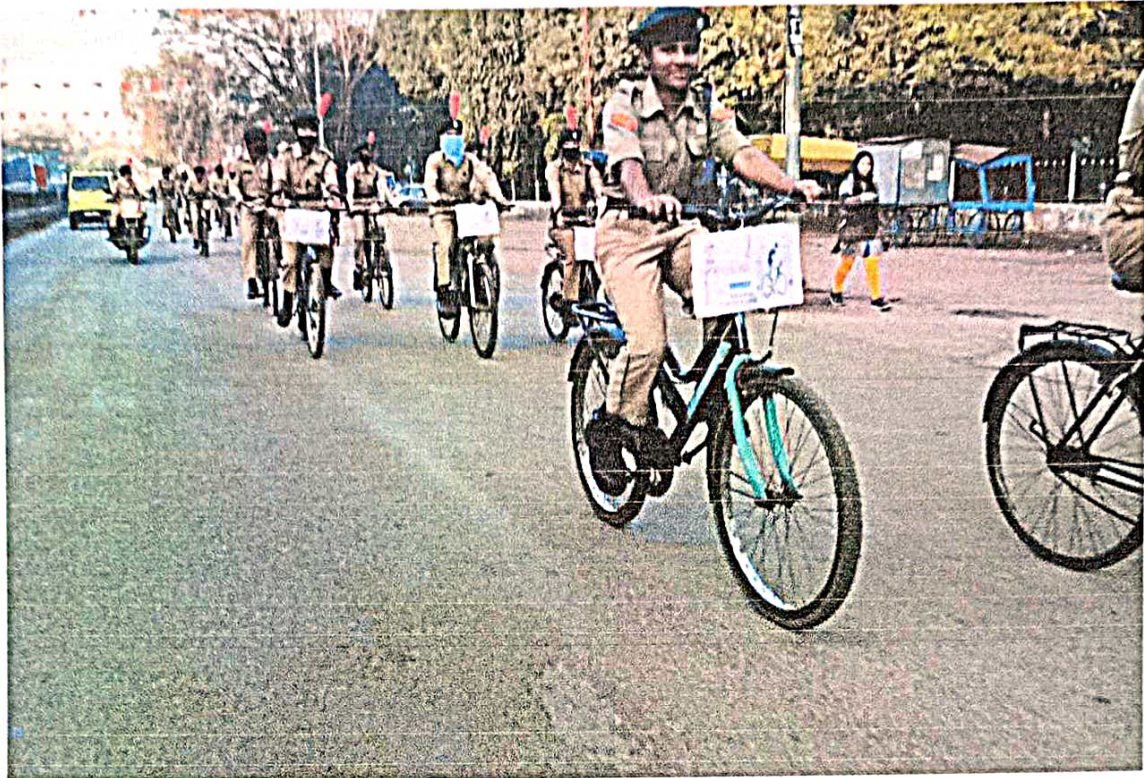
Physical Fitness



Babari

PRINCIPAL,
GOVT. ENGINEER VISHWESARRAIYA
P. G. COLLEGE, KORBA (C. G.)



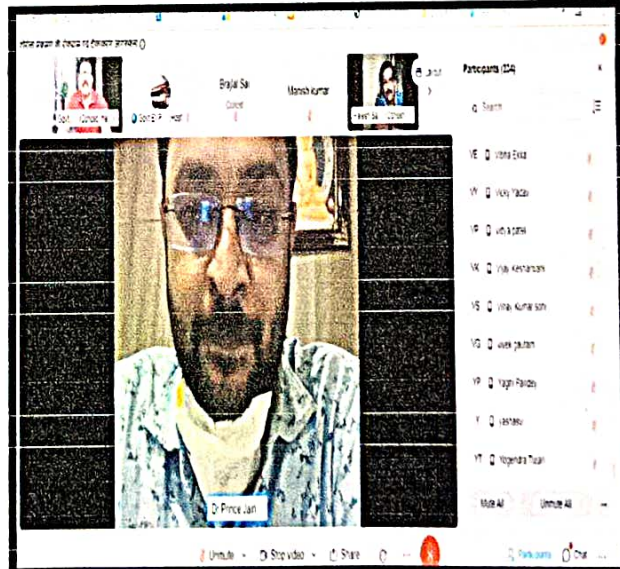
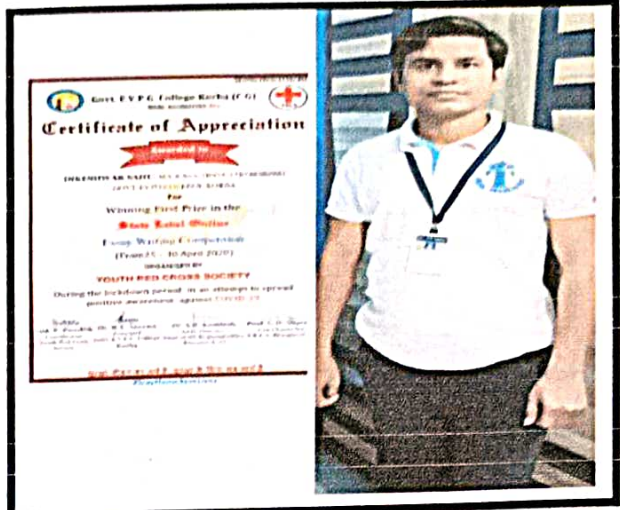
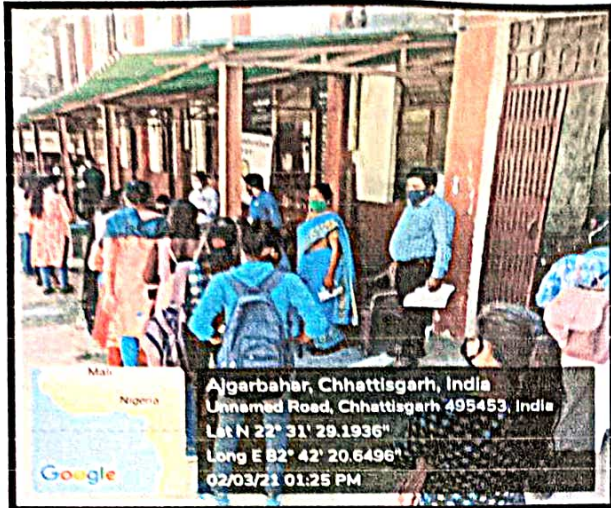



Saben

PRINCIPAL,
GOVT. ENGINEER VISHWESARRAIYA
P.G. COLLEGE, KORBA (C.G.)



Health and Hygiene




PRINCIPAL,
GOVT. ENGINEER VISHWESARRAIYA
P. G. COLLEGE, KORBA (C. G.)



Govt. E.V. Post Graduate College Korba, C.G.

Contact No. - 07759- 221458, email: gevpg1981@gmail.com, www.gevpgkrb.ac.in AISHE CODE- C-22398

Basic life skills training programme for BA students 31 August 2018



Savene
PRINCIPAL,
GOVT. ENGINEER VISHWESARRAIYA
P. G. COLLEGE, KORBA (C. G.)

टीन-एज में संवेदनाओं को काबू में करना किसी चुनौती से कम नहीं

कोखा। नईदुनिया प्रतिनिधि

दुख या प्रसन्नता, भय, आश्चर्य और वृणा, मन-मस्तिष्क में निर्मित होती ऐसी स्थितियों को संवेदना कहते हैं। इन संवेदनाओं के वशीभूत होकर ही हम वह महसूस करते हैं, जिसका प्रभाव हमारे चेहरे की नगर्मी, दंतों की मुस्कान, आंखों की नमी या भ्रुकुटी की बदलती आकृतियों में दिखाई देता। ऐसे अनगिनत भाव-भाव हैं, जिनसे संवेदनाओं का पता चलता है। टीन-एज में इन्हें काबू में करना किसी चुनौती से कम नहीं। युवाओं के लिए इन पर काबू पाने की सीख काफी अहम है। इसलिए जब कभी मन अस्थिर हो, गहरी सांसें लें और अपनी बेचैनी नियंत्रित करना सीखें।

यह बातें शासकीय पीजी कॉलेज में हुए एक कार्यक्रम के दौरान मनोविज्ञान के विशेषज्ञों ने छात्र-छात्राओं को प्रशिक्षित करते हुए कही। आधुनिकता की दौड़ में रेंस लगाते युवाओं के लिए यह विषय काफी महत्वपूर्ण है। इस बात पर फोकस करते हुए शासकीय पीजी कॉलेज में यह प्रशिक्षण कार्यक्रम महाविद्यालय



प्रशिक्षण सत्र को संबोधित करते विषय विशेषज्ञ।

रुबरू कराते हुए महत्वपूर्ण टिप्स प्रदान किए गए।

उच्चयुएओ के दम अहम बिंदु: गहरी सांस लेकर स्वयं को सामान्य करने की प्रक्रिया को जानना और समझना प्रशिक्षण सत्र में शामिल विद्यार्थियों के

योगदान प्रदान किया।

बैंगलूर लाइफ स्किल पर फोकस: बेसिक लाइफ स्किल ट्रेनिंग कार्यक्रम के तहत मनोविज्ञान पर आधारित प्रशिक्षण सत्र में विद्यार्थियों को सही दिशा पर चलते हुए अपने जीवन को

Dabne

PRINCIPAL,
GOVT. ENGINEER VISHWESARRAIYA
P. G. COLLEGE, KORBA (C. G.)

