



Office of the Principal, Government College Bichhua Chhindwara (M.P.) 480111



Mobile: +91 9425425968, Email: hegcbicbh@mp.gov.in

<https://www.govtcollegebichhua.org>, <https://www.highereducation.mp.gov.in/?orgid=109>

Established on 21/09/1989, Recognized under 2 (f) & 12 (B) of the UGC Act 1956

Affiliated to Raja Shankar Shah University, Chhindwara (M.P.) 480001



Government College Bichhua Chhindwara , (m.p.)

Suryanamaskar and Yoga on National Youth day
12/01/2020

Text



Dr. R. P. Yadav
Principal & Patron



Dr. Pooja Tiwari
IQAC Coordinator



Dr. Naveen Chaurasia
IQAC Coordinator

PRINCIPAL
Govt. College, Bichhua
Distt.-Chhindwara (M.P.) 480111



Office of the Principal, Government College Bichhua
Chhindwara (M.P.) 480111



Mobile: +91 9425425968, Email: hegcbicbh@mp.gov.in

<https://www.govtcollegebichhua.org>, <https://www.highereducation.mp.gov.in/?orgid=109>



Established on 21/09/1989, Recognized under 2 (f) & 12 (B) of the UGC Act, 1956

Affiliated to Raja Shankar Shah University, Chhindwara (M.P.) 480001

Certificate

This is to certify that Dr. Naveen Kumar Chaurasia has conducted a Suryanamaskar and Yoga on National Youth day 12/01/2020.

Dr. Pooja Tiwari
IQAC Co-ordinator
Government College Bichhua
Chhindwara (m.p.)

Dr. R.P. Yadav
Principal
PRINCIPAL
Government College Bichhua
Chhindwara (M.P.) 480111



Office of the Principal, Government College Bichhua
Chhindwara (M.P.) 480111



Mobile: +91 9425425968, Email: hegcbicchh@mp.gov.in

<https://www.govtcollegebichhua.org>, <https://www.highereducation.mp.gov.in/?orgid=109>

Established on 21/09/1989, Recognized under 2 (f) & 12 (B) of the UGC Act 1956

Affiliated to Raja Shankar Shah University, Chhindwara (M.P.) 480001



To,

The Principal,
Government College Bichhua,
Chhindwara (m.p.)

Subject : Submission of report of Suryanamaskar and Yoga held on
National Youth Day 12/01/2020.

Respected Mam,

With reference to subject, I, the undersigned, am submitting a
report of Suryanamaskar and Yoga on National Youth day 12/01/2020.

Thank you.

Sincerely,

Dr. Naveen Kumar Chaurasia

Assistant Professor

Department of Zoology

Government College Bichhua (m.p.)



Office of the Principal, Government College Bichhua
Chhindwara (M.P.) 480111



Mobile: +91 9425425968, Email: hegcbicbh@mp.gov.in
<https://www.govtcollegebichhua.org>, <https://www.highereducation.mp.gov.in/?orgid=109>

Established on 21/09/1989, Recognized under 2 (f) & 12 (B) of the UGC Act, 1956

Affiliated to Raja Shankar Shah University, Chhindwara (M.P.) 480001



Government College Bichhua, Chhindwara

Session 2019-20

Report on Suryanamaskar and yoga

Title : Suryanamaskar and yoga

Date : 12/01/2020

Department : Zoology

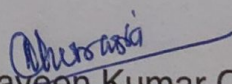
Principal & Patron : Dr. R.P. Yadav

IQAC Coordinator : Dr. Pooja Tiwari

Workshop Coordinator : Dr. Naveen Kumar Verma

Surya means Sun and Namaskara means salutation. It is basically salutation the sun through postures. Surya Namaskara is a series of 12 physical postures. These postures stretch various muscles and spinal column and give flexibility to the whole body. To aware students and staff about suryanamakar and yoga a one day program is organised on national youth day on 12/01/2020.

Sincerely,


Dr. Naveen Kumar Chaurasia

Government College Bichhua (m.p.)

PRINCIPAL
Govt. College, Bichhua
Distt.-Chhindwara (M.P.) 480111



Office of the Principal, Government College Bichhua
Chhindwara (M.P.) 480111



Mobile: +91 9425425968,



Email- hegcbicchh@mp.gov.in



<https://www.govtcollegebichhua.org>, <https://www.highereducation.mp.gov.in/?orgid=109>



Established on 21/09/1989 Recognized under 2 (f) & 12 (B) of the UGC Act, 1956

Affiliated to Raja Shankar Shah University, Chhindwara (M.P.) 480001



PRINCIPAL

Govt. College, Bichhua
Distt.-Chhindwara (M.P.) 480111



Office of the Principal, Government College Bichhua
Chhindwara (M.P.) 480111



Mobile: +91 9425425968, Email: hegcbicbh@mp.gov.in

<https://www.govtcollegebichhua.org>, <https://www.highereducation.mp.gov.in/?orgid=109>



Established on 21/09/1989 Recognized under 2 (f) & 12 (B) of the UGC Act 1956

Affiliated to Raja Shankar Shah University, Chhindwara (M.P.) 480001

बिछुआ महाविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया

21 जून अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में शासकीय महाविद्यालय बिछुआ के प्राचार्य डॉ. आर पी यादव व एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. नवीन कुमार चौरसिया एवं एनसीसी लेफ्टिनेंट रघुवीर उईके के मार्गदर्शन में महाविद्यालय में आठवां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। जिसकी थीम मानवता के लिए योग है। साथ ही योग के प्रति जागरूकता लाने के लिए प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. आर पी यादव ने कहा कि योग को अपनी दिनचर्या में शामिल किया जाना चाहिए जिससे हम निरोगी और स्वस्थ रह सकें। इस कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्राध्यापक गण डॉ. संतोष उपाध्याय, नीरज कुमार, डॉ. स्मिल बेलिया, डॉ. कविता चहल डॉ. सुनीता सोलंकी डॉ. नसरीन अंजुम खानए डॉ. विपिन मोखलगाय मनीष पटेल, श्रीमती शशि उईके, श्री दुजारी बोसम, डॉ. विवेक तिवारी, डॉ. नीरज खंडागले, डॉ. एसपी साकेत एमएस धुर्वे एवं एनसीसी कैडेट्स व एनएसएस स्वयं सेवकों व महाविद्यालय के कर्मचारी गणों ने योग किया।

बिछुआ कॉलेज में युवा दिवस पर सूर्य नमस्कार का हुआ आयोजन

बिछुआ। स्वामी विवेकानंद के जन्मदिवस के अवसर में 12 जनवरी को युवा दिवस के रूप में शासकीय महाविद्यालय बिछुआ में सामूहिक सूर्य नमस्कार का आयोजन हुआ। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. आर.पी.यादव, आइक्यूएसी संयोजक डॉ. पूजा तिवारी स्वामी विवेकानंद कैरियर मार्गदर्शन एवं प्लेसमेंट प्रकोष्ठ के नोडल डॉ. संतोष कुमार उपाध्याय एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. नवीन कुमार चौरसिया, एनसीसी अधिकारी लेफ्टिनेंट रघुवीर उईके और समस्त महाविद्यालय स्टाफ व बड़े पैमाने में विद्यार्थी सम्मिलित हुए।

PRINCIPAL
Govt. College, Bichhua
Distt. Chhindwara (M.P.) 480111