



दिग्विजयनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय

गोरखपुर-273001

(डिग्री प्रत्यापन 'B++' केपी)

सम्बद्ध

दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर

☎ : 0551-2334549

e-mail : dnp@gkp@gmail.com

website : www.dnpcollege.edu.in

दिनांक: 05.10.2026

आवश्यक सूचना

सप्तदिवसीय योग कार्यशाला

थीम: स्वस्थ जीवन, संतुलित मन: योग के साथ

महाविद्यालय के समस्त छात्र/छात्राओं को सूचित किया जाता है कि विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं कर्मचारियों के शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन एवं समग्र व्यक्तित्व के विकास हेतु महाविद्यालय में एक सप्ताह की योग कार्यशाला का आयोजन दिनांक 10.10.2026 से 17.10.2026 तक किया जायेगा। इसमें सूक्ष्म व्यायाम एवं वार्म-अप, सूर्य नमस्कार, विभिन्न योगासन, प्राणायाम, श्वसन सम्बन्धी अभ्यास, ध्यान एवं एकाग्रता का अभ्यास, योगिक विश्राम, स्वस्थ जीवन शैली एवं योग संगंधी जागरूकता के अभ्यास कराए जायेंगे—

कार्यक्रम	दिनांक	उद्घाटन कार्यक्रम एवं अभ्यास स्थल	समय	थीम
सप्त दिवसीय योग कार्यशाला	10.10.2026	योगाहाल (पुस्तकालय हाल)	2.30 बजे से	स्वस्थ जीवन, संतुलित मन: योग के साथ

नोट:-

1. सभी योग अभ्यासी उचित पोशाक में आयेंगे या साथ लायेंगे यथा लोअर-टी शर्ट आदि।
2. क्रीड़ा समिति के सभी सदस्य सक्रिय रूप से योगादान प्रदान कर कार्यशाला को आयोजित करेंगे।
3. जो प्रतिभागी इसमें प्रतिभाग करना चाहते हैं वे दिनांक 06.10.2026 से 09.10.2026 तक शारीरिक शिक्षा विभाग में अपरान्ह 1.00 बजे से 2.00 बजे के बीच अपना नामांकन अवश्य करा लें।

डॉ.अवधेश कुमार शुक्ल
प्रभारी (कार्यक्रम संयोजक)
शारीरिक शिक्षा विभाग

प्रो. (डॉ.) ओम प्रकाश सिंह
प्राचार्य