

GOVERNMENT DEGREE COLLEGE, HUZURABAD
DEPARTMENT OF CHEMISTRY IN COLLABORATION
WITH NSS
CERTIFICATE COURSE IN YOGA (2021-2022)



Resource Persons :

P. Dinakar
Dr. P. Dinakar &

Ch. Sridhar

Asst. Professor in English

MSc in Yoga & PG. Diploma in Yoga

Sri. G. Paramesh
Sri. G. Paramesh
GOVT DEGREE COLLEGE
Patron & Principal

N. Udayasree


Smt. N. Udayasree

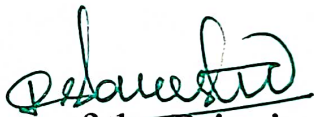
Organizing Secretary

Department of Chemistry

GOVERNMENT DEGREE COLLEGE, HUZURABAD
DEPARTMENT OF CHEMISTRY
CERTIFICATE COURSE IN YOGA
RESOLUTION

Department of Chemistry in collaboration with NSS decided to conduct a certificate course in yoga to all the students from 21-6-2022 to 5-7-2022 for 15 days two hours per day. The course will be taught by Dr.P.Dinakar Asst.Professor in English and Sri. Challuri. Sridhar Yoga Instructor.


Signature of the coordinator


Signature of the Principal
Principal
GOVT DEGREE COLLEGE
Huzurabad.

GOVERNMENT DEGREE COLLEGE, HUZURABAD
DEPARTMENT OF CHEMISTRY


CERTIFICATE COURSE IN YOGA

CIRCULAR

It is hereby to all the students that Department of Chemistry in collaboration with NSS is going to conduct a Certificate course in Yoga from 21-6-2022 onwards. Hence you are informed to join the course and attend regularly.



Signature of the course coordinator



Signature of the Principal

GOVT DEGREE COLLEGE
Huzurabad,

GOVERNMENT DEGREE COLLEGE, HUZURABAD
DEPARTMENT OF CHEMISTRY


CERTIFICATE COURSE IN YOGA

A 30 thirty hour certificate course on Yoga has been organized by Department of Chemistry in collaboration with NSS Unit for 15 days from 21.6.2022 to 5.7.2022.

Names of the resource persons:

- 1. Sri. Challuri Sridhar M.Sc., in Yoga, PG Diploma in Yoga**
- 2. Dr. P.Dinakar Asst.Professor in English**

Challuri Sridhar


Principal
GOVT DEGREE COLLEGE
Huzurabad.

YOGA COURSE OBJECTIVES:

1. To make the students to practice yoga to get control over the mind.
2. To make them to understand the significance of yoga in integrating the body, mind, and thoughts so as to work for good ends.
3. To make them learn the concepts of yoga.
4. To make them understand the importance of yoga for maintaining a healthy body and stress free mind.
5. To make them practice Astanga yoga for instilling the qualities of patience, perseverance and goal oriented.
6. To make them learn and practice various asanas, pranayamas and mudras regularly.
7. To make them practice yoganidra for keeping the mind focussed.
8. To make them practice meditation for improving their concentration levels.

Chand

Principal

Principal
GOVT DEGREE COLLEGE
Huzurabad.

YOGA COURSE SYLLABUS

1. Yoga concepts
2. Yogasutras
3. Kriyas
4. Asanas or Postures
 - a. Sitting asanas
 - I. Vajrasana
 - ii. Bhadrasana
 - iii. Padmasana
 - iv. Baddapadmasana
 - v. Gomukhasana
 - vi. Ustrasana
 - vii. Sasankasana
 - b. Standing asanas
 - I. Tadasana
 - ii. Vrikshasana
 - iii. ArdhakatiChakrasana
 - iv. ArdhaChakrasana
 - v. Padahasthasana
 - vi. Trikonasana
 - c. Twisting asanas
 - I. Vakrasana
 - ii. Ardhamatsyendrasana

- d. Prone asanas
 - a. Bhujangasana
 - b. Shalabhasana
 - c. Dhanurasana
 - d. Makarasana

- e. Supine asanas
 - i. Naukasana
 - ii. Uthanapadasana
 - iii. Pavanamuktasana
 - iv. Sarvangasana
 - v. Sethubandhasana
 - vi. Shavasana

- 5. Pranayama
 - a. Kapalabhati
 - b. Anulomaviloma
 - c. UjjayiVibhaga pranayama
 - d. Bhastrika
 - e. Bhramari
 - f. Udgitha or Om
- 6. Dharana
 - i. focussing on a point
 - ii. Focussing on light
 - iii. Focussing on a goal

- 7. Dhyana or Meditation
- 8. Mudras
 - a. Chinmudra or Jnana mudra
 - b. Chinmaya mudra
 - c. Vaayumudra
 - d. Merudandamudra
 - e. Adimudra
 - f. Brahmamudra

9. Bandhas

a. Moolabandha

b. Uddiyanabandha

c. Jaalandharabandha

10. Chakras

a. Moolaadhaara chakra

b. Swaadhishtaana chakra

c. Manipura chakra

d. Anaahatha chakra

e. Vishuddha chakra

f. Ajna chakra

g. Sahasraara chakra

11. Yoganidra

YOGA CERTIFICATE COURSE CURRICULUM & SCHEDULE


June 21st to July 5th 2022 -10am to 12 Noon

Topic	Date	Duration	Resouce Person
1. Yoga concepts	21.6.2022	2 hours	CH.Sridhar
2. Yoga sutras	22.6.2022	2 hours	Dr.P.Dinakar
3.Surya Namaskaras	23.6.2022	2 hours	Dr.P.Dinakar
4. Kriyas	24.6.2022	2 hours	Dr.P.Dinakar

Asanas

5. Sitting asanas	25.6.2022	2 hours	Dr.P.Dinakar
6. Standing	26.6.2022	2 hours	CH.Sridhar
7. Twisting asanas & Prone asanas	27.6.2022	2 hours	Dr.P.Dinakar
8. Supine asanas	28.6.2022	2 hours	Dr.P.Dinakar
9. Mudras	29.6.2022	2 hours	Dr.P.Dinakar
10. Bandhas	30.6.2022	2 hours	Dr.P.Dinakar
11. Chakras	1.7.2022	2 hours	Dr.P.Dinakar
12. Pranayama	2.7.2022	2 hours	Dr.P.Dinakar
13. Dharana & Dhyana	3.7.2022	2hours	CH.Sridhar
14. Yoganidra & Yoga practice	4.7.2022	2 hours	Dr.P.Dinakar
15. Yoga practice	5.7.2022	2 hours	CH.Sridhar

Chand.


Principal
GOVT DEGREE COLLEGE
Huzurabad.

COURSE OUTCOMES

1. The students have experienced the influence of yoga practice in making them physically and mentally healthy.
2. Students have understood their inner capabilities and became confident enough to face the challenges of life.
3. They have learnt how to overcome the distractions and to be goal oriented.
4. They have understood how yoga improves the tranquility of the mind and can make the world peaceful.
5. The regular practice of asanas, pranayamas and meditation encouraged them in making yoga a part of their life.

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

—Principal

GOVT DEGREE COLLEGE
Huzurabad.

LIST OF THE STUDENTS

S.NO.	NAME OF THE STUDENT	CLASS	SIGNATURE
1	MD.TAHERA	BZC I	MD. Tahera
2	S.ARUNKUMAR	B.COM(CA) I	S. Arunkumar
3	B.SOKRATIS	B.COM(CA) I	B. Sokratis
4	K.AKHIL	B.COM(CA) I	K. Akhil
5	S.RAVINDER	B.COM(CA) I	S. Ravinder
6	G.JASHWANTH	B.COM(CA) I	G. Jashwanth
7	M.SRINIDHI	B.COM(CA) II	M. Srinidhi
8	R.ARCHANA	MPCS I	R. Archana
9	B.HARIKA	B.COM(CA) I	B. Harika
10	M.RAVALI	B.COM(CA) I	M. Ravali
11	M.AKHILA	B.COM(CA) I	M. Akhila
12	G.ANJALI	B.COM(CA) I	G. Anjali
13	U.BHAVANI	B.COM(CA) I	U. Bhavani
14	V.RANI	MPCS I	V. Rani
15	K.HARINADH	BZC II	K. Harinadh
16	M.SUSMITHA	B.COM(CA) I	M. Susmitha
17	B.RAJESH	B.COM(CA) I	B. Rajesh
18	MD.AFROZ	BA I	MD. Afroz
19	Y.AKHIL	BA I	Y. Akhil
20	B.AKASH TEJA	BZC II	B. Akash Teja
21	CH.SANDHYA	BA II	Ch. Sandhya
22	T.MEGHANA	BA II	T. Meghana
23	E.PRAGATHI	BA II	E. Pragathi
24	N.SAIKUMAR	B.COM(CA) I	N. Sai Kumar
25	G.NAGARAJU	B.COM(CA) I	G. Nagaraju
26	P.AMULYA	B.COM(CA) I	P. Amulya
27	DIVYA	B.COM(CA) I MPC'S	D. Divya
28	T.PAVANI	BZC II	T. Pavani
29	E.UMARANI	BZC II	E. Umarani
30	G.CHINNIKA	BZCS II	G. Chinnika
31	K.SPANDANA	BZCS I	K. Spandana
32	B.HARIKA	B.COM(CA) I	B. Harika
33	SAMEENA BEGUM	B.COM(CA) I	Sameena begum
34	A.VAMSHI	B.COM(CA) I	A. Vamshi
35	CH.PRIYANKA	B.COM(CA) I	Ch. Priyanka
36	B.RAVINDER	B.COM(CA) I	B. Ravinder
37	R.SRICHARAN	BAII	R. Sricharan
38	CH.RAVALI	BAII	Ch. Ravali
39	CH.RAMYA	BAII	Ch. Ramya
40	E.SHIRISHA	BAII	E. Shirisha
41	SIRI	BAII	Siri
42	G.MALLIKRISHNA	BAII	G. Mallikrishna
43	N.SPANDANA	BAII	N. Spandana
44	PRAVEEN	BAII	A. Praveen Kumar

A. Praveen Kumar

Evaluation

S.NO.	NAME OF THE STUDENT	CLASS	MARKS OBTAINED	RESULT
1	MD.TAHERA	BZC I	15	PASS
2	S.ARUNKUMAR	B.COM(CA) I	12	PASS
3	B.SOKRATIS	B.COM(CA) I	13	PASS
4	K.AKHIL	B.COM(CA) I	12	PASS
5	S.RAVINDER	B.COM(CA) I	12	PASS
6	G.JASHWANTH	B.COM(CA) I	12	PASS
7	M.SRINIDHI	B.COM(CA) II	13	PASS
8	R.ARCHANA	MPCS I	13	PASS
9	B.HARIKA	B.COM(CA) I	12	PASS
10	M.RAVALI	B.COM(CA) I	12	PASS
11	M.AKHILA	B.COM(CA) I	13	PASS
12.	G.ANJALI	B.COM(CA) I	13	PASS
13	U.BHAVANI	B.COM(CA) I	13	PASS
14	V.RANI	MPCS I	13	PASS
15	K.HARINADH	BZC II	12	PASS
16	M.SUSMITHA	B.COM(CA) I	14	PASS
17	B.RAJESH	B.COM(CA) I	13	PASS
18	MD.AFROZ	BA I	12	PASS
19	Y.AKHIL	BA I	14	PASS
20	B.AKASH TEJA	BZC II	13	PASS
21	CH.SANDHYA	BA II	14	PASS
22	T.MEGHANA	BA II	11	PASS
23	E.PRAGATHI	BA II	12	PASS
24	N.SAIKUMAR	B.COM(CA) I	15	PASS
25	G.NAGARAJU	B.COM(CA) I	14	PASS
26	P.AMULYA	B.COM(CA) I	15	PASS
27	DIVYA	B.COM(CA) I	15	PASS
28	T.PAVANI	BZC II	15	PASS
29	E.UMARANI	BZC II	14	PASS
30	G.CHINNIKA	BZCS II	15	PASS
31	K.SPANDANA	BZCS I	14	PASS
32	B.HARIKA	B.COM(CA) I	13	PASS
33	SAMEENA BEGUM	B.COM(CA) I	15	PASS
34	A.VAMSHI	B.COM(CA) I	13	PASS
35	CH.PRIYANKA	B.COM(CA) I	13	PASS
36	B.RAVINDER	B.COM(CA) I	15	PASS
37.	R.SRICHARAN	BAII	14	PASS
38	CH.RAVALI	BAII	14	PASS
39	CH.RAMYA	BAII	15	PASS
40	E.SHIRISHA	BAII	14	PASS
41	SIRI	BAII	15	PASS
42.	G.MALLIKRISHNA	BAII	15	PASS
43	N.SPANDANA	BAII	14	PASS
44	PRAVEEN	BAII	15	PASS

Chand

CERTIFICATE COURSE IN YOGA

Multiple choice questions:

1. The following is not one of the panchakoshas (c)
a. Annamayakosa b. Pranamayakosa c. Rasamayakosa d. Vijnanamayakosa
2. The author of "Yogasutras" is (b)
a. AdiSankaracharya b. Sage Pathanjali c. Yogi Vemana d. Ramanujacharya
3. The limbs of the "Astanga yoga include (d)
a. Asana b. Pranayama c. Dharana d. a,b&c
4. Find out the forward bending asana in the following (a)
a. Padahasthasana b. Ustrasana c. Bhadrasana d. Padmasana
5. The following is an example of backward bending asana (b)
a. Gomukhasana b. Ardhamatsyendrasana c. Vrikshasana d. Tadasana
6. The social restraints of Astanga yoga are (c)
a. Prathyahara b. Pranayama c. Yama d. Dharana
7. The eighth limb of "Astanga yoga is" (d)
a. Dharana b. Dhyana c. Asana d. Samadhi
8. Another name for chinmudra is (a)
a. Jnanamudra b. chinmaya mudra c. adimudra d. Brahma mudra
9. Total steps in Suryanamaskaras are (b)
a. 10 b. 12 c. 11 d. 09
10. The following is the spinal twisting asana (c)
a. Vakrasana b. Ardhamatsyendrasana c. a & b d. none
11. The following is the charioteer or saradhi according to Katopanishad (b)
a. senses b. intellect c. mind d. body

12. The five horses of the chariot represent (a)
a. Sense organs b. motor organs c. mind d. body

13. Which limb of yoga helps in controlling the mind as one controls the kite with the help of the thread. (c)
a. yama b. niyama c. Pranayama d. asana

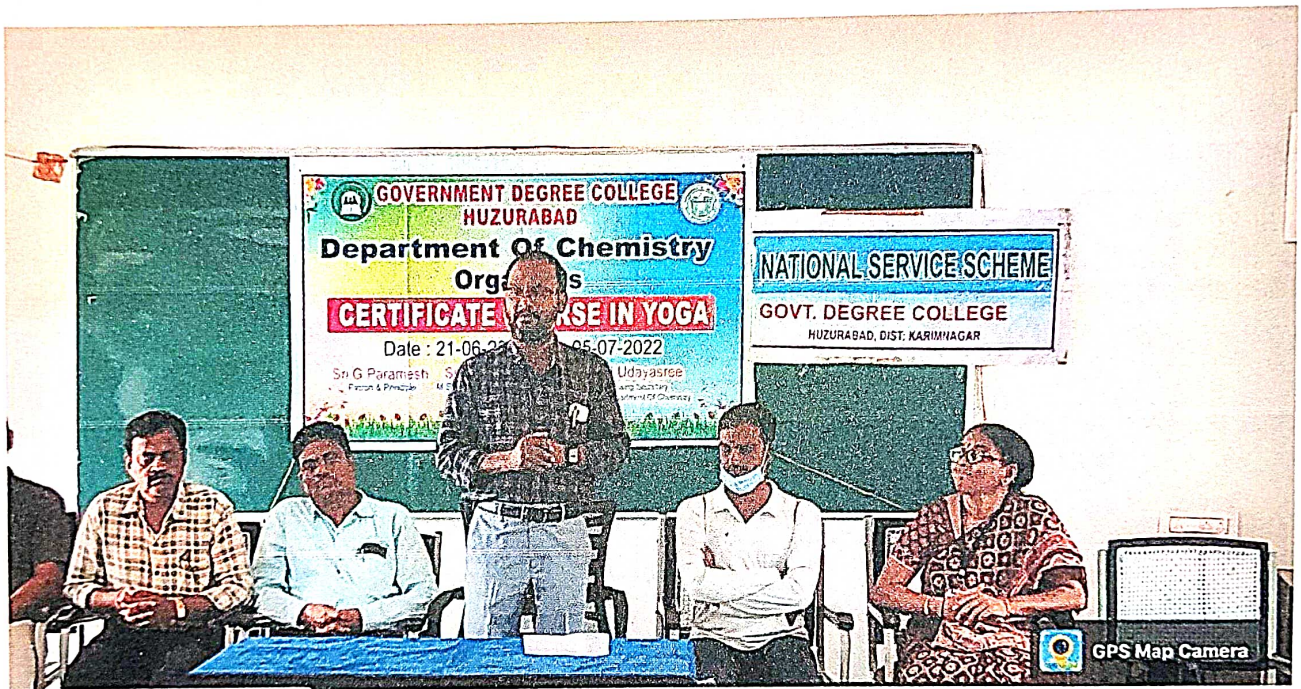
14. Bhramari pranayama is good for increasing (a)
a. concentration b. disease c. phlegm d. headache

15. The following asana is the sitting asana (d)
a. Padmasana b. Bhadrasana c. Vajrasana d. all

Dr. P. S. Rao

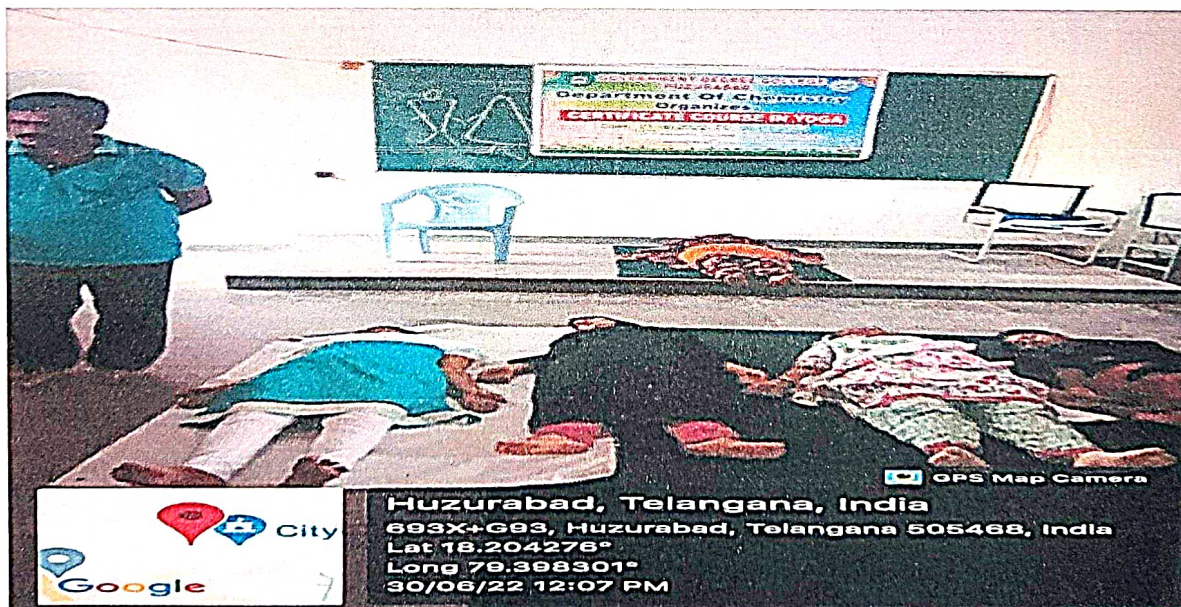
P. S. Rao
Principal
GOVT DEGREE COLLEGE
Huzurabad.

30 HOURS YOGA CERTIFICATE COURSE INAUGURAL CEREMONY



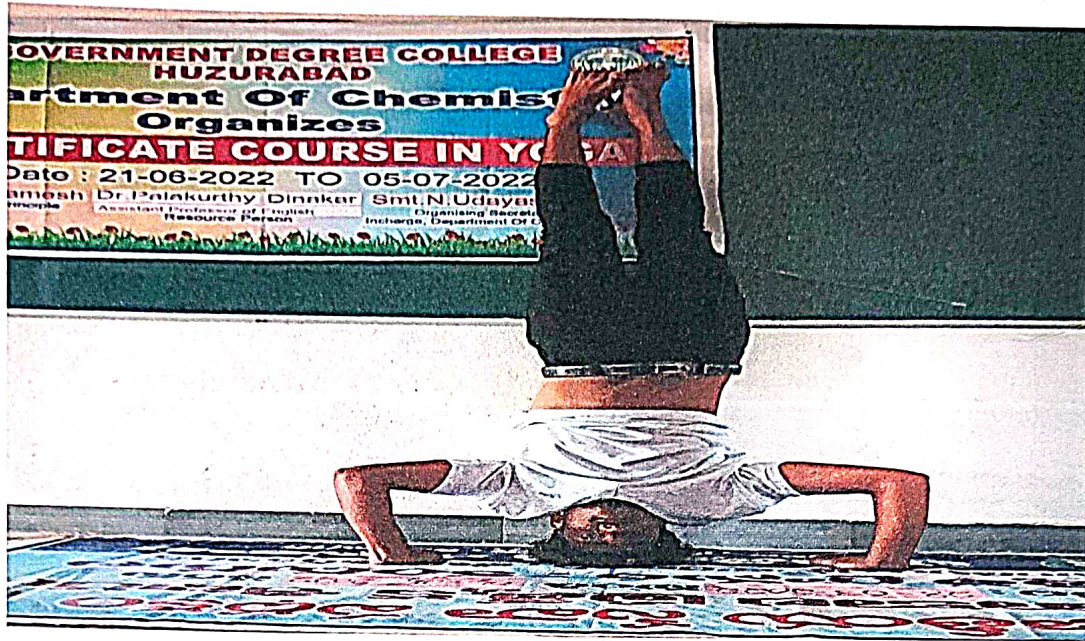


MEDITATION



Huzurabad, Telangana, India
693X+693, Huzurabad, Telangana 506468, India
Lat 18.204276°
Long 79.398301°
30/06/22 12:07 PM

YOGANIDRA



SHIRSHASAN



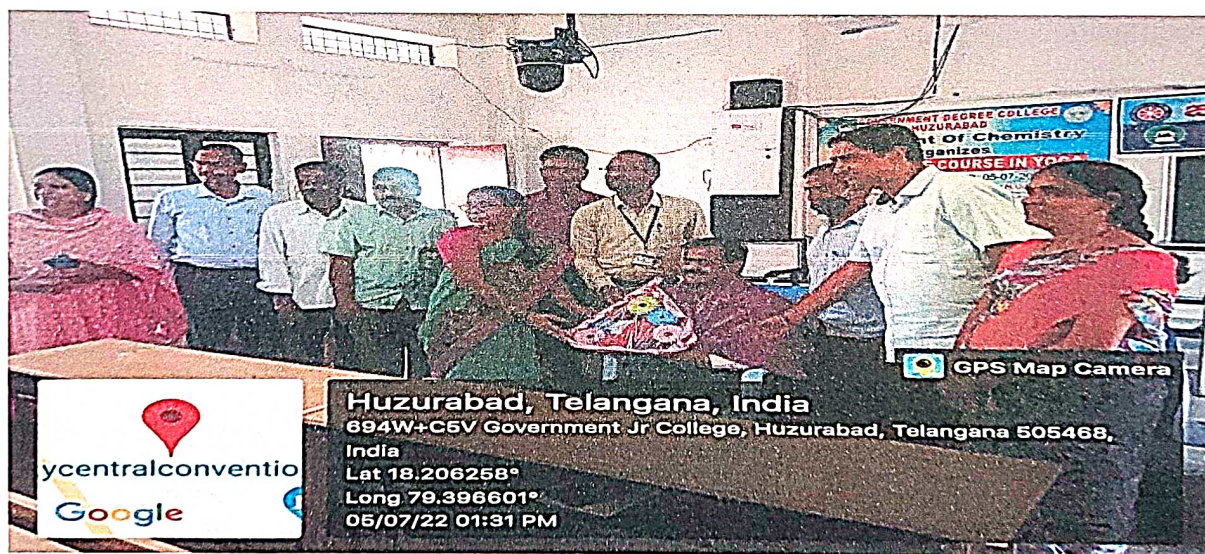
SHALABHASAN

30 HOURS YOGA CERTIFICATE COURSE VALEDICTORY





FELICITATION TO RESOURSE PERSON SRI CH.SRIDHAR



FELICITATION TO RESOURSE PERSON Dr.P.DINAKAR



CERTIFICATES DISTRIBUTION TO THE PARTICIPANTS





GOVERNMENT DEGREE COLLEGE, HUZURABAD

DIST : KARIMNAGAR

Re-Accredited with 'B' Grade by NAAC



CERTIFICATE OF PARTICIPATION

This is to certify that, N. Sai Kumar studying
in B.Com(CA)I group/programme I year at GDC - Huzurabad has
attended "The Certificate course in Yoga offered by the Department
of Chemistry. The certificate course was organized from 21-6-2022 to 05-07-2022. The
student has successfully completed the course and qualified the summative assessment test that was
conducted as part of the course.

Smt. N. Udayasree
Convener

Date:

Dr. P. Dinakar
Resource Person

Sri. G. Paramesh
PRINCIPAL

యోగాతో ఏకాగ్రత, చురుకుదనం పెరుగుతుంది

నూర్య. హుజూరాబాద్: విద్యార్థులే కాకుండా ప్రతి ఒక్కరిలో యోగాతో ఏకాగ్రత, చురుకుదనం పెరుగుతుందని పలువురు పక్షాలు అన్నారు. శనివారం హుజూరాబాద్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో యోగా సర్టిఫికేట్ కోర్సు కొనసాగుతుంది...



ఈనెల 21 న ప్రారంభమైన ఈ కోర్సు ఆరేళ్ల వరకు ఉంటుంది. ఈ సందర్భంగా యోగాపై అపగాహన కార్యక్రమం విద్యార్థులకు నిర్వహించారు. యోగా కోర్సు డైరెక్టర్ ఎన్. ఉదయ శ్రీ మాట్లాడుతూ... యోగ వల్ల ఆరోగ్యం పెరుగుతుందని, ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు మన దరిచేరవని అన్నారు. అనంతరం యోగా టీచర్ శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ... యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం, మెడిటేషన్ ప్రాముఖ్యతను తెలుసుకోవాలని అన్నారు. నిత్యం యోగా సాధన చేయడం ద్వారా విద్యార్థులలో ఏకాగ్రత, చురుకుదనము పెరుగుతుందని, శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని అన్నారు. కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ గోడిశాల పరమేశ్ మాట్లాడుతూ... శారీరక, మానసిక ఏకాగ్రత యోగా ద్వారా పెంపొందుతాయని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైస్ ప్రిన్సిపాల్ పిఎల్ఎస్ మూర్తి, డ్రాక్ కో ఆర్డినేటర్ డా. పి. దిసకర్, అక్రఫిక్ కో ఆర్డినేటర్ సమ, ఏజ్ ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ హరిప్రసాద్, ఉపన్యాసకులు మధు, నాగవర కుశ్వరాచారి, రాజ్ కుమార్, రమేష్, స్వరూప, స్వప్న, డా. శ్రీనివాస్, స్పందన, విద్యార్థిని, విద్యార్థులు, బోధనేతర సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నిత్య జీవితంలో యోగాను అనుసంధానం చేసుకోవాలి

హుజూరాబాద్ రూరల్, జూన్ 25, (మనం న్యూస్): ప్రతి ఒక్కరూ తమ నిత్య జీవితంలో ఆరోగ్య పరిరక్షణ కోసం యోగాను అనుసంధానం చేసుకోవాలని ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ గోడిశాల పరమేశ్ సూచించారు. శనివారం కళాశాలలో ని విద్యార్థులకు యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం, మెడిటేషన్ ప్రాముఖ్యతపై యోగా శిక్షకుడు చల్లారి శ్రీధర్ వివరించారు. యోగా చేయటం ద్వారా విద్యార్థులలో ఏకాగ్రత, చురుకుదనం పెరుగుతాయని, శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని తెలిపారు. అనంతరం ప్రిన్సిపాల్ మాట్లాడుతూ కళాశాలలో యోగా సర్టిఫికేట్ కోర్సు ద్వితీయంగా నడుస్తుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్టిఫికేట్ కోర్సు కో ఆర్డినేటర్ ఉదయశ్రీ, వైస్ ప్రిన్సిపాల్ పిఎల్ఎస్ మూర్తి, అకాడమిక్ కో ఆర్డినేటర్ సమ్యయ్య, ఎ న్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ హరిప్రసాద్, అధ్యాపకులు పాల్గొన్నారు.



నిత్య జీవితంలో యోగాను అనుసంధానం చేసుకోవాలి



హుజూరాబాద్/ఆన్ 25.(అక్షరం న్యూస్): ప్రతి ఒక్కరూ తమ నిత్య జీవితంలో ఆరోగ్య పరిరక్షణ కోసం యోగాను అనుసంధానం చేసుకోవాలని ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ గౌడిశాల పరమేశ్ సూచించారు. శనివారం కళాశాలలోని విద్యార్థులకు యోగసనాలు, ప్రాణాయామం, మెడిటేషన్ ప్రాముఖ్యతపై యోగా శిక్షకుడు చల్లూరి శ్రీధర్ వివరించారు. యోగా చేయటం ద్వారా విద్యార్థులలో ఏకాగ్రత, చురుకుదనం పెరుగుతాయని, శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని తెలిపారు. అనంతరం ప్రిన్సిపాల్ మాట్లాడుతూ కళాశాలలో యోగా సర్టిఫికేట్ కోర్సు ద్వైగ్విజయంగా నడుస్తుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్టిఫికేట్ కోర్సు కోఆర్డినేటర్ ఉదయశ్రీ, చైస్ ప్రిన్సిపాల్ పిఎలెస్ మూర్తి, అధ్యాపక కోఆర్డినేటర్ సమ్యయ్య, ఎనఎనఎస్ ప్రోగ్రాం అఫీసర్ చారి ప్రసాద్, అధ్యాపకులు పాల్గొన్నారు.

యోగా జీవితంలో భాగం కావాలి

హుజూరాబాద్: ప్రతి ఒక్కరూ యోగాను జీవితంలో భాగం చేసుకోవాలని ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ గౌడిశాల పరమేశ్ అన్నారు. ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో కెమిస్ట్రీ విభాగం ఆధ్వర్యంలో యోగా సర్టిఫికేట్ కోర్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సమావేశం నిర్వహించి మాట్లాడారు. యోగాతో శారీరక, మానసిక విరాసం పెంపొందుతాయన్నారు. నిత్యం యోగా సాదనతో విద్యార్థుల్లో ఏకాగ్రత, చురుకుదనం పెరుగుతుందని యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం, మెడిటేషన్ ప్రాముఖ్యతను యోగా శిక్షకులు చల్లూరి శ్రీధర్ వివరించారు. కార్యక్రమంలో కోర్సు కోఆర్డినేటర్ ఉదయశ్రీ, చైస్ ప్రిన్సిపాల్ పిఎలెస్ మూర్తి, అధ్యాపకులు పాల్గొన్నారు.



మాట్లాడుతున్న ప్రిన్సిపాల్ పరమేశ్ సమూర్తి, అధ్యాపకులు దినకర్, సమ్యయ్య, హరిప్రసాద్, మధు, నాగపరమేశ్వరాచారి, రాజకుమార్, రమేశ్, స్వరూప, స్వప్న, శ్రీనివాస్ ఉన్నారు.

ముగిసిన యోగా శిక్షణ తరగతులు



యోగా కోర్స్ పూర్తి చేసిన విద్యార్థినికి సర్టిఫికేట్ అందజేస్తున్న

ప్రిన్సిపాల్ పరమేశ్, అధ్యాపకులు

హుజూరాబాద్ టౌన్, జూలై 5: హుజూరాబాద్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో నిర్వహిస్తున్న యోగా సర్టిఫికేట్ కోర్స్ శిక్షణ తరగతులు మంగళవారం ముగిశాయి. ఈ సందర్భంగా కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ గౌరవాల పరమేశ్ మాట్లాడుతూ యోగ సాధనతో మానసిక ప్రశాంతత, శారీరక ఆరోగ్యంతో జీవించవచ్చన్నారు. ఈ సర్టిఫికేట్ కోర్స్ విద్యార్థులకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొన్నారు. నిత్యం యోగా చేస్తే ఏకాగ్రత, జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుందని యోగా గురువు చల్లూరి శ్రీధర్ తెలిపారు. అనంతరం విద్యార్థులకు సర్టిఫికేట్లను ప్రదానం చేశారు. కార్యక్రమంలో ఐకూపిసి కో ఆర్డినేటర్ డా. పీ దినకర్, యోగా కోర్స్ కో ఆర్డినేటర్ ఉదయశ్రీ, ఎన్ ఎస్ఎస్ కో ఆర్డినేటర్ హరిప్రసాద్, వైస్ ప్రిన్సిపాల్ పీఎల్ఎస్ మూర్తి, అకాడమిక్ కో ఆర్డినేటర్ సమ్మయ్య, అధ్యాపకులు ఎస్ మధు, నాగపరమేశ్వరాచారి, శ్యామలాదేవి, డా. జీ శ్రీనివాస్, రమేష్, స్వప్న, స్వరూప, శ్రీలత, సుందన, పాషా విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ముగిసిన యోగా శిక్షణ తరగతులు

నూర్జు హుజూరాబాద్

హుజూరాబాద్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో విద్యార్థులకు జరుగుతున్న యోగా సర్టిఫికేట్ కోర్స్ శిక్షణ తరగతులు మంగళవారం ముగిశాయి. ఈ



సందర్భంగా కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ గౌరవాల పరమేశ్ మాట్లాడుతూ యోగా వల్ల మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం విచ్ఛిన్నం అవుతుందని, ఈ సర్టిఫికేట్ కోర్సు విద్యార్థులకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని అన్నారు. యోగా గురువు చల్లూరి శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ ఆసనాలు, ప్రాణాయామ ధ్యానం యోగాలో విశిష్టమైనవని, వాటిని నిత్యం విద్యార్థులు సాధన చేస్తే ఏకాగ్రత, జ్ఞాపక శక్తి, సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తాయని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐఆర్ఎసి కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ పి. దినకర్, యోగా కోర్స్ కో ఆర్డినేటర్ ఉదయశ్రీ, ఎన్ఎస్ఎస్ కో ఆర్డినేటర్ హరిప్రసాద్, వైస్ ప్రిన్సిపాల్ మూర్తి, అకాడమిక్ కో ఆర్డినేటర్ సమ్మయ్య, అధ్యాపకులు మధు, నాగపరమేశ్వరాచారి, శ్యామలాదేవి, డాక్టర్ టి. శ్రీనివాస్, రమేష్, సుందన, పాషా, విద్యార్థిని, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

