

# राजकीय महाविद्यालय शिवनगर

विषय: छात्र जीवन में प्राणायाम का महत्व

तिथि: 28/02/2025

स्थान: राजकीय महाविद्यालय शिवनगर

आयोजक: संस्कृत विभाग

मुख्य वक्ता: सहायक आचार्य प्रो० विवेकानंद शर्मा, संस्कृत विभाग

**कार्यक्रम का उद्देश्य:**

संस्कृत विभाग द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम का उद्देश्य छात्रों को प्राणायाम के महत्व के बारे में जानकारी प्रदान करना और उन्हें अपने दैनिक जीवन में प्राणायाम को शामिल करने के लिए प्रेरित करना था।

**कार्यक्रम की मुख्य गतिविधियाँ:**

मुख्य वक्ता सहायक आचार्य विवेकानंद शर्मा का व्याख्यान प्राणायाम के लाभों पर चर्चा

प्राणायाम को दैनिक जीवन में शामिल करने के लिए सुझाव

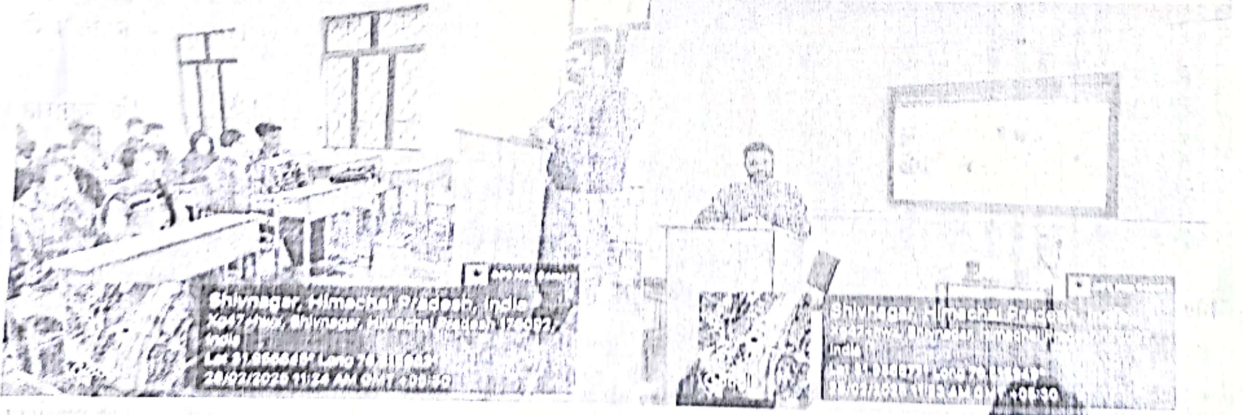
मुख्य वक्ता सहायक आचार्य विवेकानंद शर्मा ने प्राणायाम के महत्व और इसके लाभों पर विस्तार से व्याख्यान दिया। उन्होंने छात्रों को प्राणायाम के विभिन्न प्रकारों के बारे में बताया और उन्हें अपने दैनिक जीवन में प्राणायाम को शामिल करने के लिए प्रेरित किया।

**कार्यक्रम के परिणाम:**

कार्यक्रम में भाग लेने वाले छात्रों ने प्राणायाम के महत्व के बारे में जानकारी प्राप्त की।

छात्रों ने प्राणायाम के विभिन्न प्रकारों का अभ्यास किया और इसके लाभों को समझा।

कार्यक्रम ने छात्रों को अपने दैनिक जीवन में प्राणायाम को शामिल करने के लिए प्रेरित किया।



संयोजक

प्रो विवेकानंद शर्मा

Principal  
Govt. College Shivnagar  
Distt. Kangra (H.P.)  
DDO Code 230

