

GANESAR COLLEGE OF ARTS AND SCIENCE

Accredited with 'B' Grade by NAAC

Melasivapuri, Ponnamaravathi, Pudukkottai – 622 403



Solicit your esteemed and gracious presence on the occasion of our

International Yoga day 2024

“Yoga for Self and Society”

Chief Guest



DR. ILANGO. MBBS., PGD. YOGA, FENM., FOZ.

International Yogacharya.

Teacher for Meditation.

Badrinath. Himalayas.

Date: 21st June 2024

Time: 10.00 am

All are Cordially Invited



GANESAR COLLEGE OF ARTS AND SCIENCE
(ACCREDITED WITH "B" GRADE BY NAAC)
MELAISIVAPURI, PONNAMARAVATHY,
PUDUKKOTTAI.

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION

INTERNATIONAL YOGA DAY 2024

**Venue : Ganesar College of Arts and Science,
Melasivapuri.**

Date & Day: 21st June, 2024 Friday

Time : 10.00 am to 11.00 am

A REPORT ON INTERNATIONAL YOGA DAY CELEBRATION 2024

International Yoga Day is observed every year on 21st June in order to raise awareness about this ancient practice and to celebrate the physical and spiritual prowess that yoga has brought to the world. Yoga is a physical, mental and spiritual practice. It plays an important role in relaxing the mind and body and boosting people's immune system.

Dr. Ilango, International Yogacharya from Badrinath, Himalayas explained and demonstrated the yoga to the neighbourhood community along with the college students. He insisted the students must practice yoga not only for its familiarities but to taste the real juice of life.





Students Performing Yogasanas on 21st June 2024, International Yoga Day.

Paper News

பொன்னமராவதி அருகே மேலச்சிவபுரியில் உலக யோகா தினம் கொண்டாட்டம்

பொன்னமராவதி அருகே உள்ள மேலச்சிவபுரியில் உலக யோகா தினத்தை முன்னிட்டு யோகா செய்யப்பட்டது.

பொன்னமராவதி, ஜூன் 22: பொன்னமராவதி அருகே உள்ள மேலச்சிவபுரியில் உலக யோகா தினம் கொண்டாட்டப்பட்டது. மேலச்சிவபுரி கணேசர் கலை அறிவியல் கல்லூரியில் உலக யோகா தினம் கொண்டாட்டப்பட்டது. நாட்டுநலப்பணித்திட்டம், செஞ்சுருள் சங்கம், இளை யோர் செஞ்சிலுவை சங்கம், யோகாதுறை, உடற்கல் வித்துறை, மேலச்சிவபுரி அரக மேல்நிலைப்பள்ளி, கருப்புக்குடிப்பட்டி அரக உயர்நிலைப்பள்ளி ஆகிய பள்ளிகளின் நாட்டுநலப்பணித்திட்டம் ஆகியவை இணைந்து யோகா தின பயிற்சி நடைபெற்றது. கல்லூரி முதல்வர் பழனியப் பன் தலைமை வகித்தார். சன்மார்க்க சபைத்தலைவர் நாகப்பன், செயலர் சாமிநாதன், கல்லூரிக் குழு தலைவர் சாமிநாதன், செயலாளர் ரமணபிரியன் ஆகியோர் முன்னிலை வகித்தனர். நாட்டுநலப்பணித்திட்ட அலுவலர் கதி ரேசன் வரவேற்றார். அரக மேல்நிலைப்பள்ளி தலைமையாசிரியர் மலைச்சாமி, உதவித் தலைமையாசிரியர் பாலமுருகன், கருப்புக் குடிப்பட்டி தமிழாசிரியர் முருகேசன், பேராசிரியர் அழகம்மை ஆகியோர் வாழ்த்துரை வங்கினர். யோகா ஆசிரியர் ராஜ ராஜேஸ்வரி யோகாவின் வழி மகளிர் மேம்பாடு, இமயமலை பத்ரிநாத் யோகக்கலை வல்லுநர் இளங்கோ உலக அளவில் யோகா கலையின் முக்கியத்துவம் என்ற தலைப்புகளில் பேசினர். இதனையடுத்து யோகா தின சிறப்பு பயிற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டது. ஒருங்கிணைப்புக்குழு பேராசிரியர்கள் முடியரசன், கரேசுக்குமார், ராமு, விண்மதி, கண்ணன் உட்பட பலர் கலந்து கொண்டனர். முடிவில் இளையோர் செஞ்சிலுவை சங்க ஒருங்கிணைப்பாளர் முருகேசன் நன்றி கூறினார். இதே போல கொன்னையூர் அம்பாள் பள்ளியில் யோகா தினம் கொண்டாட்டப்பட்டது. இதனை முன்னிட்டு மாணவ, மாணவிகள் யோகா செய்தனர்.

[Handwritten Signature]
 25/06/24
 PRINCIPAL
 Ganesar College Of Arts & Science
 MELASIVAPURI - 622 403