



**ACTION TAKEN REPORT –
ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF
CELEBRATION OF INTERNATIONAL
DAY OF YOGA - 2022**



Submitted By:

Mehr Chand Mahajan
DAV College For Women
Sector 36-A, Chandigarh (U.T.)

ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022



Yoga is an ancient and complex practice, that began as a spiritual practice but has become popular as a way of promoting physical, emotional and mental well-being. It has proven to be a blessing in a world that has been struggling to cope with a fast-paced lifestyle and the negative consequences of the COVID-19 pandemic. Globally, the International Day of Yoga is celebrated every year on 21 June. This year, the Ministry of Ayush has planned to observe the International Day of Yoga as part of “Azadi Ka Amrit Mahotsav”, at 75 iconic locations across India.

With an aim of promoting holistic physical and emotional well-being of the students and staff of the college, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh have organized several activities as part of **Celebration of International Day of Yoga 2022** under Azadi Ka Amrit Mahotsav under the dynamic leadership of **Principal Dr Nisha Bhargava** who herself is an *ardent follower of Yoga*.



ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022

1. Title of the activity: 60 Day Hands-On Training-Cum-Workshop on Yoga and Meditation

Date: 21.04.2022 to 20.06.2022

Number of participants: 100

Objectives:

- To create awareness regarding the importance of yoga and impart hands-on training in practice of various yogasnas and meditation

The Practice: Department of Physical Education at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, in collaboration with the college's NSS Units, NCC Naval Wing and Ek Bharat Shrestha Bharat Club, began a 60-day hands-on training-cum-workshop on Yoga and Meditation to mark the celebration of International Yoga Day 2022. Organised under the aegis of Fit India Movement, the workshop was conducted by Dr. Anju Lata, Head, Department of Physical Education, Dr. Veena, Assistant Professor, Department of Physical Education and Ms. Jyoti, Assistant Professor, Department of Physical Education. Both the students and staff

members were benefitted from this workshop wherein they got hands-on training in practice of various yogasnas and meditation.

Principal Dr. Nisha Bhargava applauded the efforts of the collaborating agencies and asserted that yoga is an invaluable gift of India's ancient tradition and the college is

Mehr Chand Mahajan DAV College for Women
Sector 36-A, Chandigarh (U.T.)

Department of Physical Education
in association with
NCC Naval Wing, EBSB Club & NSS Units
under the aegis of
Fit India Movement
organizes
60 Day Hands-on Training-cum-workshop on
Yoga & Meditation
To mark the celebrations of

International
योग दिवस

Date: 21 April 2022 to 20 June 2022 | Time: 6:00 am to 7:00 am | Venue: Sports Ground

Dr. Anju Lata
Head, Deptt. of Physical Education &
Associate NCC Officer (Naval Wing)

Ms. Neena Sharma
Coordinator (EBSB)

Dr. Nisha Bhargava
Convener & Principal

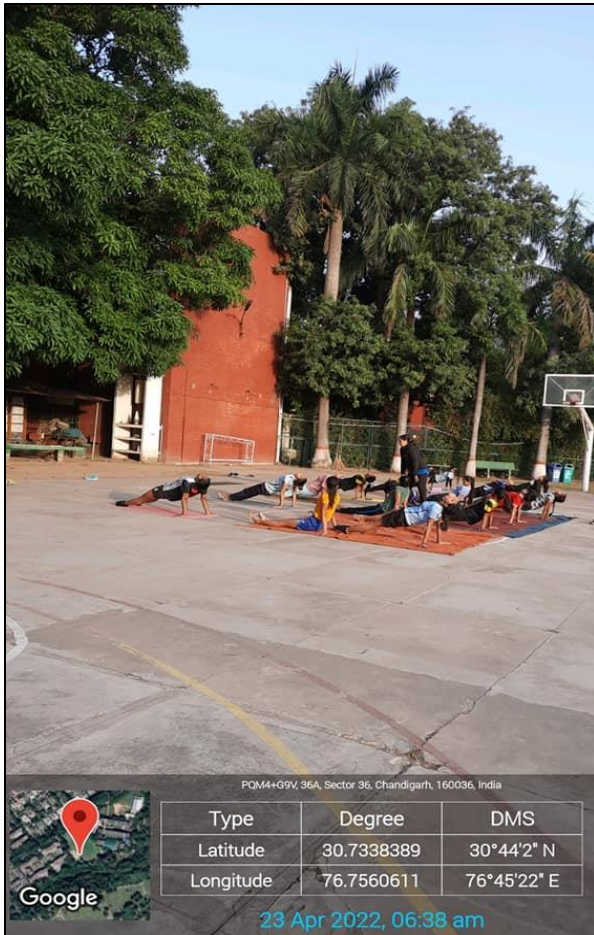
Dr. Pallvi Rani
Dr. Purnima Bhandari
NSS Programme Officers

Dr. Veena Rani
Coordinator

For more details, please contact Dr. Anju Lata at: 9779012010

ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022

proudly carrying this tradition forward. She added that the college envisions to promote holistic development of students through such meaningful endeavours.



ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022



ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022



ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022



ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022



ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022



Links to the activity uploaded at various social networking sites are as follows:

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1339073699892213/?type=3>

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1340629519736631/?type=3>

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/photos/a.239819746484286/1347672162365700/?type=3>

Media Coverage:

न्यूज इन त्रीफ

एमसीएम में योग और ध्यान पर 60 दिवसीय कार्यशाला का शुभारंभ

चंडीमड (जगमार्ग न्यूज)। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, में शारीरिक शिक्षा विभाग ने कॉलेज के एनसीसी नेवल विंग, एक भारत श्रेष्ठ भारत बल्ल और एनएसएस इकाइयों के सहयोग से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में योग व ध्यान पर 60 दिवसीय व्यावहारिक प्रशिक्षण-सह-कार्यशाला की शुरुआत की। फिट इंडिया मूवमेंट के तत्वावधान में आयोजित कार्यशाला का संवाहन शारीरिक शिक्षा विभाग की प्रमुख डॉ. अंजू तता, शारीरिक शिक्षा विभाग की सहायक प्रोफेसर डॉ. वीणा और ज्योति द्वारा किया जा रहा है। इस कार्यशाला से छात्र और कर्मचारी दोनों लाभान्वित हो रहे हैं, जिसमें उन्हें विभिन्न योगासनो और ध्यान के अभ्यास का व्यावहारिक प्रशिक्षण मिलता है। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है और कॉलेज इस परंपरा को गर्व से आगे बढ़ा रहा है। उन्होंने कहा कि कॉलेज इस तरह के सार्थक प्रयासों के माध्यम से छात्राओं के समग्र विकास को बढ़ावा देने में निरंतर प्रयासरत है।

60-day workshop on Yoga and Meditation begins at MCM



CHANDIGARH, APR 25

The Department of Physical Education at Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, in association with the college's NCC Naval Wing, Ek Bharat Shrestha Bharat Club and NSS units, began a 60-day hands-on training-cum-workshop on Yoga and Meditation to mark the celebration of International Yoga Day. Organised under the aegis of Fit India Movement, the workshop is being conducted by Dr. Anju Lata, Head, Department of Physical Education, Dr. Veena, Assistant Professor, Department of Physical Education and Ms. Jyoti, Assistant Professor, Department of Physical Education. Both the students and staff members are benefitting from this workshop wherein they get hands-on training in practice of various yogasnas and meditation. Principal Dr. Nisha Bhargava asserted that yoga is an invaluable gift of India's ancient tradition and the college is proudly carrying this tradition forward. She added that the college envisions to promote holistic development of students through such meaningful endeavours.



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को लेकर योगशाला में योग करते हुए छात्राएं।

एमसीएम में योग और ध्यान पर 60 दिवसीय कार्यशाला का शुभारंभ

चंडीगढ़, 25 अप्रैल (विशेष संवाददाता): मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर वूमैन, चंडीगढ़ में शारीरिक शिक्षा विभाग ने कॉलेज के एनसीसी नेवल विंग, एक भारत श्रेष्ठ भारत क्लब और एनएसएस इकाइयों के सहयोग से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में योग व ध्यान पर 60 दिवसीय व्यावहारिक प्रशिक्षण-सह-कार्यशाला की शुरुआत की। फिट इंडिया मूवमेंट के तत्वावधान में आयोजित कार्यशाला का संचालन शारीरिक शिक्षा विभाग

की प्रमुख डॉ. अंजू लता, शारीरिक शिक्षा विभाग की सहायक प्रोफेसर डॉ. वीणा और सुश्री ज्योति द्वारा किया जा रहा है। इस कार्यशाला से छात्र और कर्मचारी दोनों लाभान्वित हो रहे हैं, जिसमें उन्हें विभिन्न योगासनों और ध्यान के अभ्यास का व्यावहारिक प्रशिक्षण मिलता है। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है और कॉलेज इस परंपरा को गर्व से आगे बढ़ा रहा है।

60 दिन चलेगी योग और ध्यान कार्यशाला

चंडीगढ़, 25 अप्रैल (आशीष):
सैक्टर-36 स्थित मेहर चंद महाजन डी.ए.वी. कॉलेज फॉर वूमैन में शारीरिक शिक्षा विभाग ने कॉलेज के एन.सी.सी. नेवल विंग, एक भारत श्रेष्ठ भारत क्लब और एन.एस.एस. इकाइयों के सहयोग से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में योग व ध्यान पर 60 दिवसीय व्यावहारिक प्रशिक्षण-सह-कार्यशाला की शुरुआत की। फिट इंडिया मूवमेंट के तत्वावधान में आयोजित कार्यशाला का संचालन शारीरिक शिक्षा विभाग की प्रमुख डॉ. अंजू लता, शारीरिक शिक्षा विभाग की सहायक प्रोफेसर डॉ. वीणा और ज्योति द्वारा किया जा रहा है। इस कार्यशाला से छात्र और कर्मचारी दोनों लाभान्वित हो रहे हैं, जिसमें उन्हें विभिन्न योगासनों और ध्यान के अभ्यास का व्यावहारिक प्रशिक्षण मिलता है। प्राचार्या डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है और कॉलेज इस परंपरा को गर्व से आगे बढ़ा रहा है। उन्होंने कहा कि कॉलेज इस तरह के सार्थक प्रयासों के माध्यम से छात्राओं के समग्र विकास को बढ़ावा देने में निरंतर प्रयासरत है।

एमसीएम में योग और ध्यान पर 60 दिवसीय कार्यशाला का आगाज

माई सिटी रिपोर्टर

चंडीगढ़। सेक्टर-36 स्थित एमसीएम डीएवी कॉलेज में शारीरिक शिक्षा विभाग ने योग दिवस के उपलक्ष्य में योग और ध्यान की 60 दिवसीय व्यावहारिक कार्यशाला की शुरुआत की। यह कार्यक्रम एनएसएस इकाई और एक भारत श्रेष्ठ भारत क्लब के सहयोग से आयोजित किया गया।

फिट इंडिया मूवमेंट के तत्वावधान में आयोजित कार्यशाला का संचालन शारीरिक शिक्षा विभाग की प्रमुख डॉ. अंजू लता, सहायक प्रोफेसर डॉ. वीणा और ज्योति की ओर से किया जा रहा है। कार्यशाला में छात्राएं और कर्मचारी दोनों हिस्सा ले रहे हैं। प्राचार्य डॉ. निशा भार्गव ने कहा कि योग भारत की प्राचीन

विद्यार्थियों को योगासन का अभ्यास करवाया

चंडीगढ़। पंजाब यूनिवर्सिटी के छात्रावास जीएच-8 और जीएच-10 ने वीसी प्रो. राजकुमार और डीएसडब्ल्यू के मार्गदर्शन में योग दिवस पर योग सत्र का आयोजन करवाया। इस दौरान योग शिक्षक अंकित ने प्रतिभागियों को योगासन का अभ्यास करवाया। सत्र में वार्डन डॉ. सिमरन कौर और डॉ. वरिंदर कौर भी शामिल हुईं। उन्होंने छात्रों को योग को नियमित दिनचर्या का हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित किया। अंकित ने वर्तमान जीवन शैली में योग की प्रासंगिकता की जानकारी दी। व्यूरो

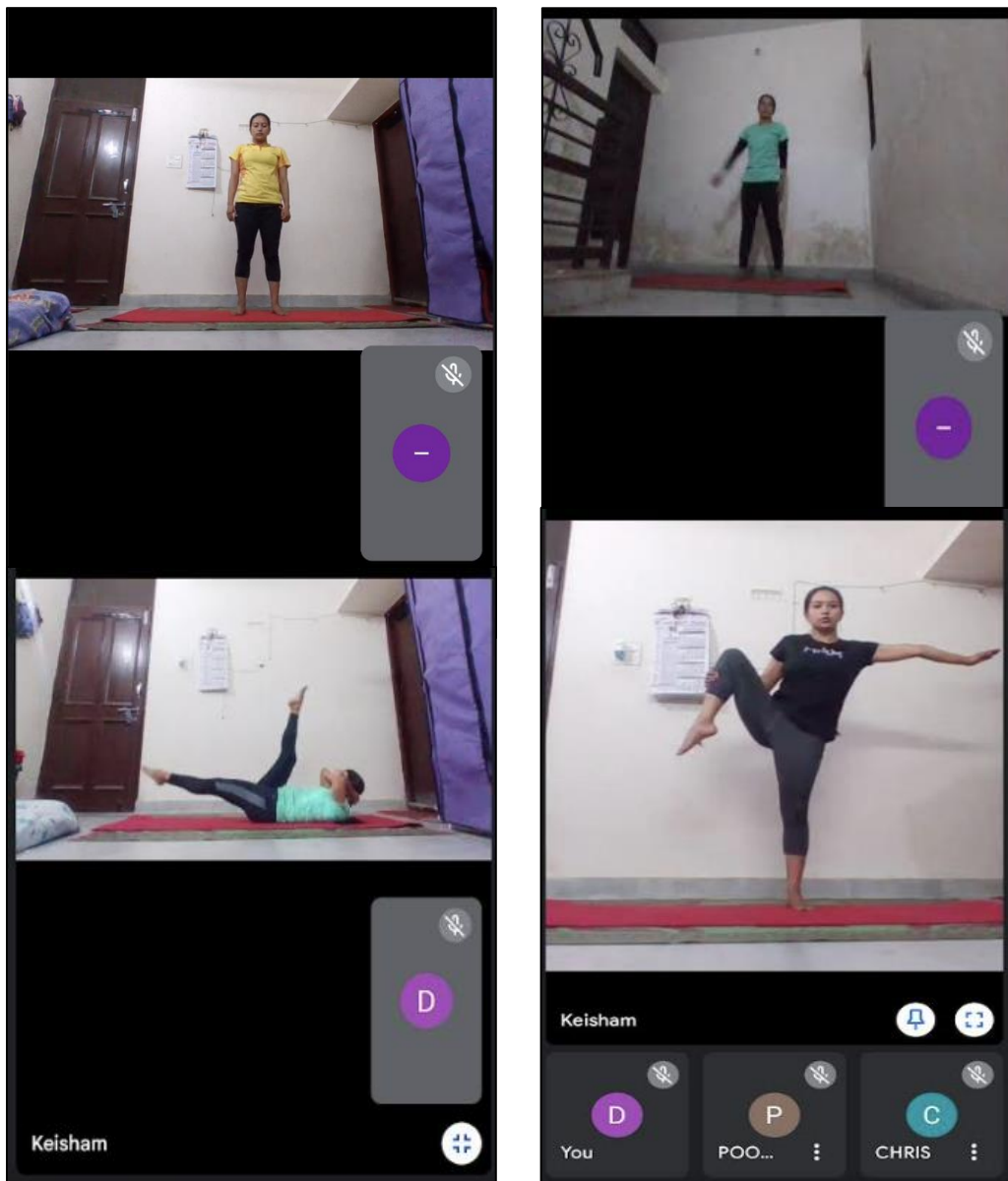
परंपरा का हिस्सा है। यह छात्राओं के समग्र विकास को बढ़ावा देने में सहायक है।

2. Title of the activity: Online Yoga Classes

Date: 21.04.2022 – 20.06.2022

Number of participants: More than 60

Online Yoga classes have been organized by Department of Physical Education under the supervision of Dr Anju, Dr Veena and Ms. Jyoti since June 2021 for staff as well as for students; however, during the last 60 days, sessions have focused on common yoga protocol. The yoga instructor was Ms. Keisham Monarita, Gold Medallist at National and International level.



3. Title of the activity: **YOGA CAMP – 100 Days Countdown programme for International Yoga Day**

Date: 14 May 2022

Number of student participants: 576 from 7 different institutes

Number of other participants: 66

Objectives:

1. To kindle a Mass Movement for Health and Well being through Yoga in the 100 - day run-up across the world
2. To promote emotional as well as psychological wellness of the staff and students

The Context: Globally, International Yoga Day (IDY) is being observed on June 21 with an aim to highlight the importance of Yoga and the pivotal role it plays in rejuvenating our mind and the body, leading to a healthier lifestyle. To mark 50th countdown day to upcoming 8th International Day of Yoga 2022, the Centre has launched the Yoga Mahotsav 2022 - a 100-day countdown campaign for the 8th International Day of Yoga that will be organised in 100 cities and 100 organizations till June 21 across the globe.

The Practice: Keeping in view the objectives, NSS Units and Department of Physical Education of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized a Yoga Camp in collaboration with State NSS Cell Chandigarh (U.T.) and Directorate of Higher Education, UT Chandigarh in the college premises as part of Azaadi Ka Amrit Mahotsav under Fit India Movement on 14.05.2022.

The session was organized physically in the early morning hours - 6.00 a.m. to 7.45 a.m. under the able guidance of Principal Dr Nisha Bhargava and supervision of NSS Programme Officers – Dr Pallvi Rani and Dr Purnima Bhandari, and Dr Anju Lata (Head & Associate Professor), Dr Veena, Assistant Professor, and Ms. Jyoti, Assistant Professor from Department of Physical Education. The event was graced by the presence of Chief Guest - Sh Kuldeep Singh Chahal, IPS, Sr. Superintendent of Police, UT, Chandigarh and Dr Gurdip Sharma, Senior Governing Body Member, GGSDS College, Haryana, Punjab and Former Senior Senate and Syndicate Member, Panjab University, Chandigarh.

ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022

The resource person of the session was a qualified Yoga Instructor Ms. Keisham Monarita, a Gold medalist in yoga at National and International level. More than 576 participants including faculty members as well as students from 7 different institutes participated in the event.

The session started with Dr Sunita introducing guests and resource person which was followed by a brief introduction about the Common Yoga Protocol by Dr Anju Lata. In her inaugural address, Principal Dr. Nisha Bhargava who herself is an ardent follower of yoga, inspired students and staff to adopt the practice of yoga in their daily lives for holistic well-being. She highlighted the importance of yoga and the pivotal role it plays in rejuvenating one's mind and body, thereby leading to a healthier life. Speaking at this occasion, Sh. Kuldeep Singh Chahal expressed appreciation for this highly relevant endeavour of the college to promote the practice of yoga in the times characterised by pandemic, diseases, stress, etc. He further motivated the students to respect and nurture nature and work towards harmonious coexistence with nature.

During the session, Ms. K. Monarita discussed the importance of yoga aspects and demonstrated 15 asanas as mentioned in common yoga day protocol (Government of India). These included asanas like *Tadasana*, *Vrikshasana*, *Trikonasana*, *Bhadrāsana*, *Vakrasna*, *Salabhasana* etc. During the session, Ms. K. Monarita explained the correct way of doing breathing exercises like *KapalBhati*, *Anulom-Vilom* and highlighted the significance of practicing yoga asanas particularly in stressful conditions. The session concluded with Sankalp (Fitness Pledge) given in the yoga protocol.

Evidence of Success: More than 576 participants including teaching and non teaching staff of several institutes participated enthusiastically in the session and performed various yoga moves, and understood the importance of yoga and its effect on mental as well as psycho-social well being. Links of the event uploaded at various social handles:

<https://youtu.be/2eOUZoYJOxo>

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/>

<https://www.facebook.com/MCMDAVCW/posts/1353104338489149>

ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022



MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH
YOGA CAMP 2022 IN THE RUN UP TO INTERNATIONAL YOGA DAY



Sh. Kuldeep Singh Chahal
IPS, SSP, UT, Chd.



Dr. Nisha Bhargava
Principal



Dr. Nisha Bhargava welcoming
Chief Guest Sh. Kuldeep Singh Chahal &
Guest of Honour Dr. Gurdip Sharma, Secretary,
GGSDS College Managing Committee, Haryana



Ms. Keisham Monarita
Gold Medalist in Yoga at National & International Level



ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022



ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022



**ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION
OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022**



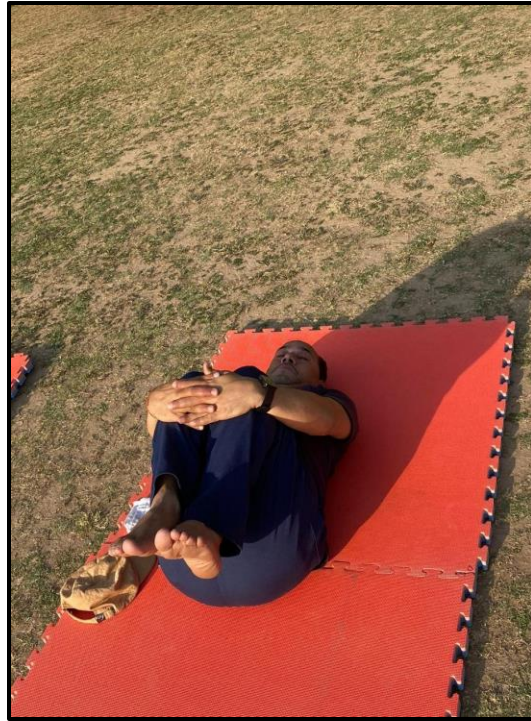
ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022



ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022



ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022



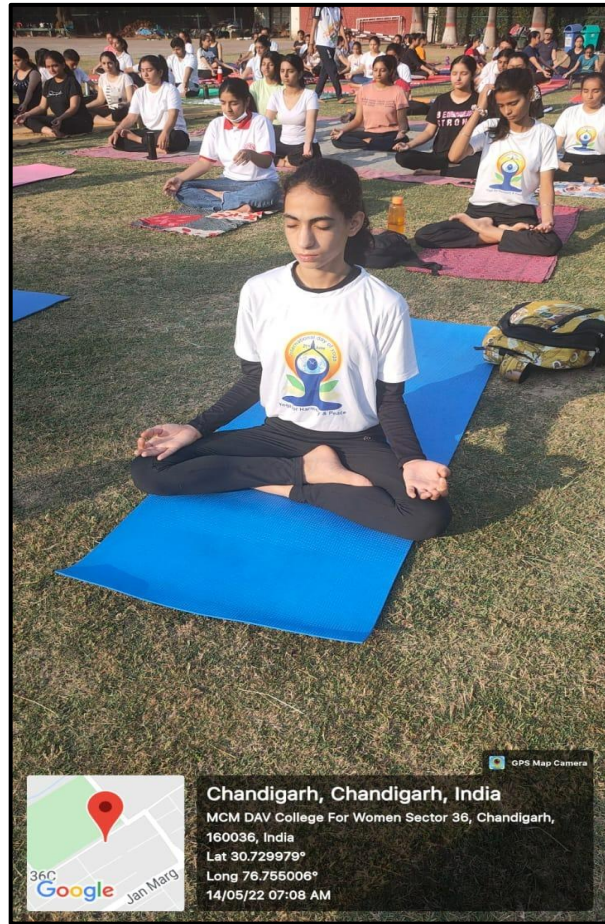
ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022



ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022



ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022



ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022





Mehr Chand Mahajan DAV College for Women
Sector 36-A, Chandigarh (U.T.)

YOGA CAMP-2022
14 May 2022
being organized by
NSS Units and Department of Physical Education
in collaboration with
STATE NSS CELL Chandigarh (U.T.)
to mark the celebrations of
100 Days Countdown Programme for
INTERNATIONAL YOGA DAY



**ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION
OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022**



**Mehr Chand Mahajan DAV College for Women
Sector 36-A, Chandigarh (U.T.)**

NSS Units and Department of Physical Education
in collaboration with

STATE NSS CELL Chandigarh (U.T.)
are organizing

YOGA Camp – 2022

Date: 14 May 2022 | Time: 06.00 a.m. | Venue: Sports Ground

100 DAYS
CITIES
ORGANISATIONS

100 Days
Countdown Programme for
International
YOGA DAY

Resource person:

Ms. Keisham Monarita

Gold medallist in Yoga at National & International level

All are invited to join the event and are required to: ●Wear WHITE T-Shirt & blue/ black lower
●Kindly bring your mats, water bottles & towels.●Kindly follow COVID appropriate behaviour

Dr. Purnima Bhandari & Dr. Pallvi Rani
NSS Programme Officers

Dr. Anju Lata & Dr. Veena Rani
Coordinator

Dr. Nisha Bhargava
Convener & Principal

Media Coverage:

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में शिविर लगाया

● महामारी व तनाव से मुक्ति देता है योग: कुलदीप सिंह चहल

चंडीगढ़, 14 मई (एकेज न्यूस) : अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के लिए 100 दिनों के स्रष्टाडान कार्यक्रम के तहत, मेहर चंद महाजन योग से कनेजत एंड विमेन की एनएसएस इकायों और शारीरिक शिक्षा विभाग ने राज्य एनएसएस सेल चंडीगढ़ और जून शिक्षा निदेशकलन यूटी के माधुमेय से आन यह योग शिविर-2022 का आयोजन किया। स्रि इंजिन न्यूमेड और आरडी का अनुभू मयलस के तन्ववधान में ज्योसलत इस शिविर का उद्देश्य योग के माधुमेय से स्वस्थ जनकल्याण को सहाय के लिए एक नव आंदोलन को बढ़ावा देना था। इस कार्यक्रम में बतौर पुन अतिथि अक्षयपम, एएसएसपी, यूटी, कुलदीप सिंह चहल ने शिक्षक की और जीनोसीडीसडी कॉलेज में शिवांग मंडेजल कमेटी के सैक्रेटरी और वरुडन विभागाध्यक्ष, चंडीगढ़ के पुन वीरुड

करने में योग की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला, जिससे एक स्वस्थ जीवन जीना जो संके इस अवसर पर अपने विचार प्रकट करते हुए मुन अतिथि कुलदीप सिंह चहल ने महामारी, बीमारियों, तनाव आदि के समय में योग के अ धार को बढ़ावा देने के लिए कॉलेज के इस अवलोकन प्रारंभिक प्रयास को सराहना की। उन्होंने छात्रों को प्रकृति का समन एव रक्षण करने और प्रकृति के साथ सामंजसपूर्ण सह-अस्तित्व को दिख में बान करने के लिए प्रेरित किया। कॉलेज में शारीरिक शिक्षा विभाग की प्रमुख डॉ अनुं लता ने मानव योग प्रोटोकॉल के बारे में सक्षम परिचय दिया। सत्र के दौरान, सुशी मोनारीटा ने आयुष संकलन, भारत सरकार द्वारा जारी मानव योग दिवस प्रोटोकॉल में उल्लिखित 15 अभ्यास का प्रदर्शन किया। इंडरिज एन आसनों में ताडसन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, शतभासन, शलभासन आदि शामिल हैं। सत्र के दौरान, सुशी मोनारीटा ने कपालभाती, अनुलोम-विलोम जैसे श्वास व्यायाम करने का सही तरीका भी सिखाया और विशेष रूप से तनावपूर्ण स्थिति में योग से तनावपूर्ण स्थिति में योग आसनों के अयास के महत्व पर प्रकाश डाला। यह आंदोलन योग कॉलेज 2022 का एक हिस्सा था- पाठ्य सारकार द्वारा अवे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के लिए शुरू किया गया एक 100-दिवसीय स्रष्टाडान अभियान, जो दुनिया पर नू 21 जून तक 100 शहरों और 100 संगठनों में अहोरात्र किया जाएगा। इस महा राज्य स्तरीय आंदोलन में कुल 576 प्रतिभासनों में एनएसएस स्वयंसेवक, कर्मचारी, कक्षा वरुडन शामिल रहे और लगभग 7 अन्य संस्थानों के एनएसएस स्वयंसेवक भी कार्यक्रम का हिस्सा बने।

एमसीएम कॉलेज में छात्राएं अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में कासेज में योग शिवाजी कर दिहरीत करती हुई।

शिविर

एमसीएम कॉलेज ने आयोजित करवाया योग शिविर

‘स्वस्थ जीवन के लिए योग अपनाएं

माई सिटी रिपोर्टर

चंडीगढ़। सेक्टर-36 स्थित एमसीएम डीएवी कॉलेज की ओर से एनएसएस इकाइयों और शारीरिक शिक्षा विभाग की ओर से शनिवार को योग शिविर करवाया गया। इसमें स्वस्थ जीवन के लिए योग अपनाने की अपील की गई। इसका उद्देश्य योग के माध्यम से स्वास्थ्य जनकल्याण की भलाई के लिए जन आंदोलन को बढ़ावा देना था।

कार्यक्रम में मुख्यातिथि एसएसपी कुलदीप सिंह चहल रहे। इस दौरान छात्राओं ने योगाभ्यास किया और स्वस्थ जीवन के लिए इसे बढ़ावा देने की शपथ ली। राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योग में स्वर्ण पदक विजेता केशम मोनारीटा ने 15 आसनों का प्रदर्शन किया। इन आसनों में ताडसन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, भद्रासन, वक्रासन, शलभासन आदि शामिल हैं।



एमसीएम डीएवी कॉलेज में योग शिविर में हिस्सा लेती छात्राएं। संवाद

योग की भूमिका पर डाला प्रकाश

प्राचार्य डॉ. निशा भार्गव ने छात्रों और कर्मचारियों को समग्र कल्याण के लिए दैनिक जीवन में योग के अभ्यास को अपनाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने योग के महत्व मन व शरीर में सामंजस्य स्थापित करने में योग की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला। एसएसपी कुलदीप सिंह चहल ने महामारी, बीमारियों, तनाव आदि के समय में योग के अभ्यास को बढ़ावा देने के लिए कॉलेज के प्रयास की सराहना की।

सत्र के दौरान मोनारीटा ने कपालभाती, विशेष रूप से तनावपूर्ण स्थिति में अनुलोम-विलोम जैसे श्वास व्यायाम करने का सही तरीका सिखाया और आसनों के अभ्यास के महत्व प्रकाश डाला।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में एमसीएम में योग शिविर का आयोजन

प्रजमार्ग न्यूज़

चंडीगढ़। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के लिए 100 दिनों के काउंटडाउन कार्यक्रम के तहत, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, की



एनएसएस इकाइयों और शारीरिक शिक्षा विभाग ने राज्य एनएसएस सेल चंडीगढ़ और उच्च शिक्षा निदेशालय यूटी चंडीगढ़ के सहयोग से योग शिविर-2022 का आयोजन किया। फिट इंडिया मूवमेंट और आजादी का अमृत महोत्सव के तत्वावधान में आयोजित इस शिविर का उद्देश्य योग के माध्यम से स्वास्थ्य जनकल्याण को बढ़ाई के लिए एक जन आंदोलन को बढ़ावा देना था। इस कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि आईपीएम, एसएसपी, यूटी, चंडीगढ़ श्री कुलदीप सिंह चहल ने शिरकत की और जीजीडीएसडी कॉलेज हरियाणा मैनेजिंग कमिटी के सेक्रेटरी और पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ के पूर्व वरिष्ठ सीनेट और सिंडिकेट सदस्य डॉ. गुरदीप शर्मा ने सम्मानित अतिथि के रूप में शामिल होकर

कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। प्रारम्भिक सत्र के लिए प्रमुख वक्ता के रूप में राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योग में स्वर्ण पदक विजेता केशम मोनारीटा उपस्थित रहीं। कार्यक्रम के उद्घाटन सत्र में, प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव, जो स्वयं योग की एक उत्साही अनुयायी हैं, ने छात्रों और कर्मचारियों को समग्र कल्याण के लिए अपने दैनिक जीवन में योग के अभ्यास को अपनाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने योग के महत्व और मन एवं शरीर में सामंजस्य स्थापित करने में योग की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला, जिससे एक स्वस्थ जीवन जीया जा सके। कुलदीप सिंह चहल ने महामारी, बीमारियों, तनाव आदि के समय में योग के अभ्यास को बढ़ावा देने के लिए कॉलेज के इस अत्यधिक प्रासंगिक प्रयास की सराहना की।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में शिविर आयोजित



एमसीएम कॉलेज में लगाए गए योग शिविर में योग करते हुए विद्यार्थी।
(छाया: कमलजीत सिंह)

चंडीगढ़, 14 मई (विशेष संवाददाता) : अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के लिए 100 दिनों के काउंटडाउन कार्यक्रम के तहत, मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों और शारीरिक शिक्षा विभाग ने राज्य एनएसएस सेल चंडीगढ़ और उच्च शिक्षा निदेशालय यूटी चंडीगढ़ के सहयोग से आज यहां योग शिविर-2022 का आयोजन किया। फिट इंडिया मूवमेंट और आजादी का अमृत महोत्सव के तत्वावधान में आयोजित इस शिविर का उद्देश्य योग के माध्यम से स्वास्थ्य जनकल्याण की भलाई के लिए एक जन आंदोलन को बढ़ावा देना था। इस कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि आईपीएस, एसएसपी, यूटी, चंडीगढ़ कुलदीप सिंह चहल ने शिरकत की और जीजीडीएसडी कॉलेज हरियाणा

मैनेजिंग कमेटी के सेक्रेटरी और पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ के पूर्व वरिष्ठ सीनेट और सिंडिकेट सदस्य डॉ. गुरदीप शर्मा ने सम्मानित अतिथि के रूप में शामिल होकर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। प्रारम्भिक सत्र के लिए प्रमुख वक्ता के रूप में राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर योग में स्वर्ण पदक विजेता केशम मोनारीटा उपस्थित रही। कार्यक्रम के उद्घाटन सत्र में, प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव, जो स्वयं योग की एक उत्साही अनुयायी हैं, ने छात्रों और कर्मचारियों को समग्र कल्याण के लिए अपने दैनिक जीवन में योग के अभ्यास को अपनाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने योग के महत्त्व और मन एवं शरीर में सामंजस्य स्थापित करने में योग की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला, जिससे एक स्वस्थ जीवन जीया जा

सके। इस अवसर पर अपने विचार प्रकट करते हुए मुख्य अतिथि कुलदीप सिंह चहल ने महामारी, बीमारियों, तनाव आदि के समय में योग के अभ्यास को बढ़ावा देने के लिए कॉलेज के इस अत्यधिक प्रासंगिक प्रयास की सराहना की। उन्होंने छात्रों को प्रकृति का सम्मान एवं पोषण करने और प्रकृति के साथ सामंजस्यपूर्ण सह-अस्तित्व की दिशा में काम करने के लिए प्रेरित किया। कॉलेज में शारीरिक शिक्षा विभाग की प्रमुख डॉ. अंजू लता ने सामान्य योग प्रोटोकॉल के बारे में संक्षिप्त परिचय दिया। सत्र के दौरान, मोनारीटा ने आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा जारी सामान्य योग दिवस प्रोटोकॉल में उल्लिखित 15 आसनों का प्रदर्शन किया। प्रदर्शित इन आसनों में ताड़ासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, भद्रासन, वक्रासन, शलभासन आदि शामिल हैं। सत्र के दौरान, मोनारीटा ने कपालभाती, अनुलोम-विलोम जैसे श्वास व्यायाम करने का सही तरीका भी सिखाया और विशेष रूप से तनावपूर्ण स्थिति में योग आसनों के अभ्यास के महत्त्व पर प्रकाश डाला। इस मेगा राज्य स्तरीय आयोजन में कुल 576 प्रतिभागियों में एनएसएस स्वयंसेवक, कर्मचारी, संकाय सदस्य शामिल रहें और लगभग 7 अन्य संस्थानों के एनएसएस स्वयंसेवक भी कार्यक्रम का हिस्सा बने।

4. Title of the activity: Celebration Of International Day Of Yoga - 2022

Date: 21 June 2022

Number of participants: 200 participants including 50 NSS Volunteers + 15 staff members

Objectives:

- To spread awareness about the benefits of yoga for holistic health and well-being.
- To promote emotional as well as psychological wellness of the staff and students.

Context: International Day of Yoga is celebrated on June 21 every year at the global platform with an aim to spread awareness about the benefits of yoga for health and well-being. Theme for International Day of Yoga 2022 is ‘Yoga for Humanity’ in view of immense mental, physical and emotional strife due to COVID-19. There is a greater need for inculcating better health practices in our day-to-day life through yoga. This year, country wide celebrations of 8th International Day of Yoga 2022 are organized at 75 iconic places of historical significance.

The Practice: Keeping in view the above-mentioned objectives, and under the directions of Director of Higher Education (DHE), Chandigarh Administration, NSS Units in collaboration with NCC - Army Wing and Naval Wing, Ek Bharat Shrestha Bharat (EBSB)



Club and Department of Physical Education of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh organized a **Yoga Session** as part of Azadi Ka Amrit Mahotsav under Fit India Movement on 21.06.2022. It was the **concluding session of a 60 Day**

ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022

Hands-on Training-cum-workshop on Yoga & Meditation that started from 21.04.2022 with an aim to mark the celebrations of International Day of Yoga.

The session was organized physically in the early morning hours - 6.00 a.m. to 8.00 a.m. under the able guidance of Principal Dr Nisha Bhargava – who herself is an ardent follower of Yoga, Officiating Principal Mrs. Deepa Chhibber and supervision of NSS Programme Officers – Dr Pallvi Rani and Dr Purnima Bhandari, Mrs. Neena Sharma – Coordinator - EBSB Club, Dr Anju Lata (Head & Associate Professor), Dr Veena, Assistant Professor, and Ms. Jyoti, Assistant Professor from Department of Physical Education and Dr Amandeep Kaur (CTO NCC Army Wing). The event was graced by the presence of Mrs Suman Mahajan, HOD and Associate Professor, Department of Philosophy and Mrs. Poonam Devasher, HOD and Associate Professor, Department of History, Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh. The resource person of the session was a qualified Yoga Instructor Ms. Keisham Monarita, a Gold medallist in yoga at National and International level. During the event, 200 participants including faculty members, support staff and students participated in the event.



To foster a sense of participation in the nation-wide yoga movement, the session started with a live screening session of Doordarshan's National telecast of International day of Yoga on 21 June 2022 at the iconic Mysuru Palace, Karnataka. All the volunteers



enthusiastically attended the live telecast of the Honourable Prime Minister's address from the Mysuru Palace Grounds. During his thought-provoking address, Honourable Prime Minister Sh Narendra Modi Ji emphasised the need to inculcate Yoga as a way of life and create an environment for global peace as envisioned by the UN also.

ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022

The live telecast was followed by a yoga session where Ms. Sunita introduced the guests and resource person.



During the session, Ms. K. Monarita discussed the importance of yoga asanas and demonstrated 15 asanas as mentioned in common yoga day protocol (Government of India). These included asanas like *Tadasana*, *Vrikshasana*, *Trikonasana*, *Bhadrāsana*, *Vakrasna*, *Salabhasana* etc. During the session, Ms. K. Monarita explained the correct way of doing breathing exercises like *KapalBhati*, *Anulom-Vilom* and highlighted the significance of practicing yoga asanas particularly in stressful conditions.

Evidence of Success: The event saw an enthusiastic participation of 200 participants including teaching and non-teaching staff of the college who performed various yoga asanas, and were sensitised about the importance of yoga and its effect on mental as well as psycho-social wellbeing. **Links to the activity uploaded at various social networking sites are as follows:**

<https://www.facebook.com/226512264481701/posts/pfbid02D245iTZCzXwAv3fVm564umfMxonxHMU8doXinRGGe9LeVFcV9SWxWrwfoq1GakUdl/>

https://www.instagram.com/p/CfD5a9_vslw/?igshid=YmMyMTA2M2Y=

https://www.instagram.com/p/CfD5a9_vslw/?igshid=YmMyMTA2M2Y=

ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022



Dr Nisha Bhargava practicing Yoga Asanas on International Day of Yoga - 2022

ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022



ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022



ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022



ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022



ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022



ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022



ACTION TAKEN REPORT – ACTIVITIES ORGANIZED AS PART OF CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2022



Media Coverage:

एमसीएम ने मनाया योग दिवस

चंडीगढ़, 21 जून (राम सिंह बराड़) : मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने एनसीसी- आर्मी विंग और नेवल विंग, एक भारत श्रेष्ठ भारत (ईबीएसबी) क्लब और कॉलेज के शारीरिक शिक्षा विभाग के सहयोग से 8वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बड़े उत्साह के साथ मनाया। उच्च शिक्षा निदेशक, चंडीगढ़ प्रशासन के निर्देशानुसार इस अवसर पर, कर्नाटक के मैसूर पैलेस मैदान में सामूहिक योग कार्यक्रम के दौरान माननीय प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी के संबोधन के लाइव टेलीकास्ट की स्क्रीनिंग और फिट इंडिया मूवमेंट और आज़ादी का अमृत महोत्सव के तहत एक योग सत्र का आयोजन किया गया।

इस सत्र में महाविद्यालय के वरिष्ठ प्राध्यापकों की उपस्थिति अंत तक बनी रही। राष्ट्रव्यापी योग आंदोलन में भागीदारी की भावना को बढ़ावा देने के



एमसीएम कालेज सैक्टर-36 (लड़कियां) पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगासन करती हुई छात्राएं। (छाया : गुरिंद सिंह)

लिए, उत्सव की शुरुआत कर्नाटक के प्रतिष्ठित मैसूर पैलेस में दूरदर्शन के अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के राष्ट्रीय प्रसारण के लाइव स्क्रीनिंग सत्र के साथ हुई। सभी प्रतिभागियों ने मैसूर पैलेस ग्राउंड से माननीय प्रधान मंत्री के संबोधन के लाइव प्रसारण में उत्साहपूर्वक भाग लिया, जिसके दौरान उन्होंने योग को जीवन जीने की कला के रूप में विकसित करने और संयुक्त राष्ट्र द्वारा परिकल्पित वैश्विक शांति के लिए एक वातावरण बनाने की

आवश्यकता पर बल दिया। लाइव टेलीकास्ट के बाद एक योग सत्र हुआ, जो योग और ध्यान पर 60-दिवसीय व्यावहारिक प्रशिक्षण-सह-कार्यशाला का समापन था, जिसका शुभारंभ अप्रैल 2022 में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उद्घाटन में हुआ था। सत्र के लिए प्रमुख वक्ता योग प्रशिक्षिका सुश्री केशम मोनारिटा थीं, जो राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर योग में स्वर्ण पदक विजेता रह चुकी हैं। सत्र के दौरान, सुश्री मोनारिटा

ने योग आसनों के महत्व पर चर्चा की और सामान्य योग दिवस प्रोटोकॉल (भारत सरकार) में उल्लिखित 15 आसनों का प्रदर्शन किया। इनमें ताड़ासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, भद्रासन, वक्रासन, सलभासन आदि जैसे आसन शामिल थे। इसके साथ ही सुश्री के. मोनारिटा ने कपालभाती, अनुलोम-विलोम जैसे सांस लेने के व्यायाम करने का सही तरीका भी समझाया और विशेष रूप से तनावपूर्ण परिस्थितियों में योग आसनों के अभ्यास के महत्व पर प्रकाश डाला। इस कार्यक्रम में संकाय सदस्यों, कर्मचारियों और छात्राओं सहित 200 से अधिक प्रतिभागियों ने बड़े उत्साह के साथ भाग लिया। प्रधानाचार्या डॉ. निशा भागवत, जो स्वयं योग की एक उत्साही अभ्यासी हैं, उन्होंने योग के महत्व और मानसिक व सामाजिक कल्याण पर इसके सकारात्मक प्रभावों पर प्रकाश डाला।

MCM College celebrates International Yoga Day



CHANDIGARH: The NSS units of Mehr Chand Mahajan DAV College for Women, Chandigarh, in collaboration with NCC- Army Wing and Naval Wing, Ek Bharat Shrestha Bharat Club and Physical Education Department of the college, celebrated 8th International Day of Yoga with great fervour, as per the directions of Director of Higher Education, Chandigarh Administration. On this occasion, screening of Prime Minister Narendra Modi during mass yoga event at Mysuru Palace grounds in Karnataka and a Yoga Session were organised as part of Azaadi Ka Amrit Mahotsav under Fit India Movement. The event was graced by the presence of senior faculty members of the college. To foster a sense of participation in the nationwide yoga movement, the celebration started with a live screening session of Doordarshan's national telecast of International Day of Yoga at the iconic Mysuru Palace, Karnataka.

एमसीएम ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2022 मनाया

» मद्रलैंड संवाददाता

चंडीगढ़। मेहर चंद महाजन डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने एनसीसी-आर्मी विंग और नेवल विंग, एक भारत श्रेष्ठ भारत (ईबीएसबी) क्लब और कॉलेज के शारीरिक शिक्षा विभाग के सहयोग से 8वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बड़े उत्साह के साथ मनाया। उच्च शिक्षा निदेशक, चंडीगढ़ प्रशासन के निर्देशानुसार इस अवसर पर, कर्नाटक के मैसूर पैलेस मैदान में सामूहिक योग कार्यक्रम के दौरान माननीय प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी के संबोधन के लाइव टेलीकास्ट की स्क्रीनिंग और फिट इंडिया मूवमेंट और आजादी का अमृत महोत्सव के

तहत एक योग सत्र का आयोजन किया गया। इस सत्र में महाविद्यालय के वरिष्ठ प्राध्यापकों की उपस्थिति अंत तक बनी रही।

राष्ट्रव्यापी योग आंदोलन में भागीदारी की भावना को बढ़ावा देने के लिए, उत्सव की शुरुआत कर्नाटक के प्रतिष्ठित मैसूर पैलेस में दूरदर्शन के अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के राष्ट्रीय प्रसारण के लाइव स्क्रीनिंग सत्र के साथ हुई। सभी प्रतिभागियों ने मैसूर पैलेस ग्राउंड से माननीय प्रधान मंत्री के संबोधन के लाइव प्रसारण में उत्साहपूर्वक भाग लिया, जिसके दौरान उन्होंने योग को जीवन

MEHR CHAND MAHAJAN DAV COLLEGE FOR WOMEN, CHANDIGARH CELEBRATION OF INTERNATIONAL DAY OF YOGA 2022



r. Nisha Bhargava Principal Students & staff watching live telecast of Hon'ble PM Shri Narendra Modi's address Ms. K. Monarita Qualified Yoga Instr



जीने की कला के रूप में विकसित करने और संयुक्त राष्ट्र द्वारा परिकल्पित वैश्विक शांति के लिए एक वातावरण बनाने की आवश्यकता पर बल दिया। लाइव टेलीकास्ट के बाद एक योग सत्र हुआ, जो योग और ध्यान पर 60-दिवसीय व्यावहारिक प्रशिक्षण-सह-कार्यशाला का समापन था, जिसका शुभारंभ अप्रैल 2022 में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में हुआ था। सत्र के लिए प्रमुख वक्ता योग प्रशिक्षिका सुश्री केशम मोनारिता थीं, जो राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर योग में स्वर्ण पदक विजेता रह चुकी हैं। सत्र के दौरान,

सुश्री मोनारिता ने योग आसनों के महत्व पर चर्चा की और सामान्य योग दिवस प्रोटोकॉल (भारत सरकार) में उल्लिखित 15 आसनों का प्रदर्शन किया। इनमें ताड़ासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, भद्रासन, वक्रासन, सलभासन आदि जैसे आसन शामिल थे। इसके साथ ही सुश्री के. मोनारिता ने कपालभाती, अनुलोम-विलोम जैसे सांस लेने के व्यायाम करने का सही तरीका भी समझाया और विशेष रूप से तनावपूर्ण परिस्थितियों में योग आसनों के अभ्यास के महत्व पर प्रकाश डाला। इस कार्यक्रम में संकाय सदस्यों, कर्मचारियों और छात्राओं सहित 200 से अधिक प्रतिभागियों ने बड़े उत्साह के साथ भाग लिया।

प्रधानाचार्या डॉ. निशा भार्गव, जो स्वयं योग की एक उत्साही अभ्यासी हैं, उन्होंने योग के महत्व और मानसिक व सामाजिक कल्याण पर इसके सकारात्मक प्रभावों पर प्रकाश डाला। उन्होंने जोर देकर कहा कि हमारे दैनिक जीवन को बेहतर बनाने के लिए योग के माध्यम से स्वास्थ्य आदतों को शामिल करना समग्र कल्याण के लिए की अत्यावश्यक है।

एमसीएम ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2022 मनाया

एमसीएम डीएवी कॉलेज फॉर विमेन, चंडीगढ़ की एनएसएस इकाइयों ने एनसीसी- आर्मी विंग और नेवल विंग, एक भारत श्रेष्ठ भारत (ईबीएसबी) क्लब और कॉलेज के शारीरिक शिक्षा विभाग के सहयोग से 8वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बड़े उत्साह के साथ मनाया। उच्च शिक्षा निदेशक, चंडीगढ़ प्रशासन के निर्देशानुसार इस अवसर पर, कर्नाटक के मैसूर पैलेस मैदान में सामूहिक योग कार्यक्रम के दौरान प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी के संबोधन के लाइव टेलीकास्ट की स्क्रीनिंग और फिट इंडिया मूवमेंट और आजादी का अमृत महोत्सव के तहत एक योग सत्र का आयोजन किया गया। राष्ट्रव्यापी योग आंदोलन में भागीदारी की भावना को बढ़ावा देने के लिए, उत्सव की शुरुआत कर्नाटक के प्रतिष्ठित मैसूर पैलेस में दूरदर्शन के अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के राष्ट्रीय प्रसारण के लाइव स्क्रीनिंग सत्र के साथ हुई। सभी प्रतिभागियों ने मैसूर पैलेस ग्राउंड से माननीय प्रधान मंत्री के संबोधन के लाइव प्रसारण में उत्साहपूर्वक भाग लिया, जिसके दौरान उन्होंने योग को जीवन जीने की कला के रूप में विकसित करने और संयुक्त राष्ट्र द्वारा परिकल्पित वैश्विक शांति के लिए एक वातावरण बनाने की आवश्यकता पर बल दिया। लाइव टेलीकास्ट के बाद एक योग सत्र हुआ, जो योग और ध्यान पर 60-दिवसीय व्यावहारिक प्रशिक्षण-सह-कार्यशाला का समापन था, जिसका शुभारंभ अप्रैल में हुआ था। सत्र के लिए प्रमुख वक्ता योग प्रशिक्षिका केशम मोनारिता थीं, जो राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर योग में स्वर्ण पदक विजेता रह चुकी हैं। सत्र के दौरान, मोनारिता ने योग आसनों के महत्व पर चर्चा की और सामान्य योग दिवस प्रोटोकॉल (भारत सरकार) में शामिल 15 आसनों का प्रदर्शन किया।