

10 days Yoga and Meditation Workshop for V.S.R. Govt Degree & P.G. College Staff

"Harmony Within: Yoga and Meditation Workshop Program for V.S.R. Govt Degree & P.G. College Staff"
 Our V.S.R. Govt Degree & P.G. College, Movva believes in fostering not only academic excellence but also the well-being of our staff. To promote physical and mental wellness, we are excited to introduce our "Harmony Within" orientation program in Yoga and Meditation started on 07/09/2023. This program is designed from to empower our staff with tools and techniques for stress management, increased focus, and overall well-being.



'యోగ' ఓరియంటేషన్ తరగతులు ప్రారంభం
 విశాఖపట్నం-పాపిరాయి : మొవ్వు చివినూరి ప్రభుత్వ డిగ్రీ మరియు పీజీ కళాశాలలో 10 రోజులు పాటు నిర్వహించే యోగ ఓరియంటేషన్ ప్రోగ్రాం సోమవారం ప్రారంభమైంది. ఈ కార్యక్రమానికి అధ్యక్షత వహించిన ప్రొఫెసర్ రాజ్ కృష్ణ ప్రధానంగా యోగ పద్ధతుల వివారణ చేస్తూ ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు యోగ కర్మశాస్త్రాన్ని, యోగిని జీవితంలో ఒక భాగం చేసుకోవడం ద్వారా మనస్థిరతను పెంచుగలదని తెలిపారు. యోగ సాధన ద్వారా ఆరోగ్యం పెరుగుతుందని, దీర్ఘకాలిక ద్వారాలు నివారణలో సహాయపడుతుందని తెలిపారు. పి.ఈ. కార్యక్రమంలో యోగా గురువు శ్రీనివాసరావు, కళాశాల అధ్యాపక సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



[Signature]
PRINCIPAL
 V.S.R. Govt. Degree & P.G. College
 Movva - 521 135, Krishna Dt., A.P.