

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

విశాఖాంధ్ర-హిందూ దీక్షి : మొవ్వా పిన్ కోడ్ ప్రకారం దీక్షి : మొవ్వా పిన్ కోడ్ కళాశాలలో 10 రోజులు పాటు నిర్వహించే యోగ ఓరియంటేషన్ ప్రోగ్రాం శోమవారం ప్రారంభమైంది. ఈ కార్యక్రమానికి అధ్యక్షత వహించిన ప్రొఫెసర్ రాజ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ యోగ పద్ధతీగల వివరాలపై సర్వశక్తి భద్రమయి పేర్కొన్నారు. అంతేకాకుండా యోగ కర్మశాస్త్రమిది, యోగాని జీవితంలో ఒక భాగం చేసుకోవడం ద్వారా మనస్థితిని మెరుగుపరుచుకుందన్నారు. యోగ సాధన ద్వారా ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు నివారణతో పాటు మనోవైఫల్యాలను పెరుగుతుందన్నారు. ఏ ఈ కార్యక్రమంలో యోగా గురువు శ్రీవివేకనాథు, కళాశాల అధ్యాపక సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.




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