Govt. College of Teacher Education
(Estd. 1956)

GOVERNMENT COLLEGE OF TEACHER EDUCATION

DHARAMSHALA, DISTRICT KANGRA (H.P.) 176215

NAAC Accredited 3rd Cycle 2023 : B++ Grade (CGPA 2.89)

Tel: 01892-223140 (Off.) | Email: gctedharamshala-hp@nic.in | Web: www.gctedharamshala.ac.in

Ref: NIL

Date: 15/05/2025

Notice

(For Sem. IV Students)

Batch 2023-2025

All the students to note the given schedule of Guest Lectures Under Extension Activities for the paper Understanding the Self (XVI) in MP Hall.

Date	Topic	Resource person
16.05.2025	Spiritual practice (Sahaj Yoga)	Ms. Sfurti Sharma
19.05.2025	Dhyan: Meditation, Yogasna -I	Dr. Vikas Nadda
20.05.2025	Yogasna-II	Dr. Vakas Nadda
21.05.2025	Meditation & Yogasna-III	Dr. Vakas Nadda

Convener

Dr. Manoj Kumar

Dr. Priyanka

Principal

प्राचार्य
राजकीय अध्यापक शिक्षा महाविद्यालय
धर्मशाला जिला कांगड़ा (हि0प्र0)

GCTE DHARAMSHALA

SESSION: 2025-2026

Title of Event: 'सहजयोग ध्यान पद्धति'

Date: 16/05/2025

Time: 10:00-11:30

Name of the Activity	'सहजयोग ध्यान पद्धति' के माध्यम से तनाव मुक्ति
Organized By	राजकीय अध्यापक शिक्षा महाविद्यालय, धर्मशाला
Venue	महाविद्यालय का सभागार
No. of Participants	105
No. of Student Attendees	105
Teachers Attendees	08

Details of the Activity

आज दिनांक 16 मई, 2025 को प्राचार्या प्रो. आरती वर्मा की अध्यक्षता में महाविद्यालय के सभागार में **'सहजयोग ध्यान पद्धति के माध्यम से तनाव मुक्ति'** विषय पर गतिविधि आधारित एक व्याख्यान का आयोजन किया गया। इस अवसर पर सहजयोग परिवार की ओर से बतौर

प्रशिक्षक श्री दलीप अहिवाल (सेवानिवृत्त वरिष्ठ पुलिस अधिकारी) एवं स्फूर्ति मैती (प्रशिक्षिका, अन्तर्राष्ट्रीय सहज पब्लिक स्कूल नड्डी, धर्मशाला) ने प्रशिक्षुओं को सहजयोग पद्धति की ध्यान प्रक्रिया एवं मानव जीवन में इसके योगदान से अवगत करवाया। सत्र के दौरान प्रशिक्षुओं ने मानव शरीर में कुण्डलिनी जागरण एवं विविध चक्रों की प्रक्रिया के बारे में भी जाना। सत्र समाप्ति पर डॉ. प्रियंका ने सहजयोग परिवार कौं विशेष आभार व्यक्त किया। सत्र के दौरान सहजयोग परिवार की टीम की ओर से कुनाल आरस्कर, ऊमा आरस्कर, श्रीमती सुनीता आहिवाल, श्रीमती शीतल बालेराव एवं श्री विजय राठौर भी विशेष रूप से उपस्थित रहे। सत्र में प्रशिक्षुओं सहित प्राचार्या महोदया एवं महाविद्यालय का प्राध्यापक वर्ग भी शामिल रहा।

16/05/2025

डॉ. मनोज कुमार

16/05/2025

डॉ. प्रियंका

प्राचार्य प्राचार्या
राजकीय अध्यापक शिक्षा महाविद्यालय
धर्मशाला जिला कांगडा (हि०प्र०)

GOVERNMENT COLLEGE OF TEACHER EDUCATION

DHARAMSHALA, DISTRICT KANGRA (H.P.) 176215

NAAC Accredited 3rd Cycle 2023 : B++ Grade (CGPA 2.89)

Tel: 01892-223140 (Off.) | Email: gctedharamshala-hp@nic.in | Web: www.gctedharamshala.ac.in

(Estd. 1956)

Ref: NIL

Date: 15/05/2025

सूचना

'योग एवं ध्यान शिविर'

चतुर्थ सत्र के समस्त प्रशिक्षुओं का सूचित किया जाता है कि आपके पाठ्यक्रम के अन्तर्गत 'आत्म-बोध'(Understanding the Self-XVI) नामक विषय के प्रायोगिक पक्ष को ध्यान में रखते हुए महाविद्यालय में दिनांक 16 मई, 2025 को **सहजयोग** सत्र का आयोजन किया जा रहा है, जिसमें **'सहजयोग ध्यान पद्धति के माध्यम से तनाव मुक्ति'** विषय पर मार्गदर्शन किया जाएगा।

अतः अधोलिखित समय सारणी के अनुसार सभी प्रशिक्षुओं का योग एवं ध्यान शिविर में उपस्थित रहना अनिवार्य है।

समय: प्रातः 10:00 बजे से 11:30 तक

स्थान: महाविद्यालय का सभागार

नोट - सभी प्रशिक्षुओं का निर्धारित समय से ठीक 15 मिनट पूर्व सभागार में उपस्थित होना अनिवार्य है।

प्राचार्य **प्राचार्या**
राजकीय अध्यापक शिक्षा महाविद्यालय
धर्मशाला जिला कांगड़ा (हि०प्र०)