

**A
REPORT
ON
FACULTY DEVELOPMENT
PROGRAMME
YOGA & MEDITATION FOR HOLISTIC
HEALTH
(FROM 19 JUNE TO 21 JUNE, 2021)**



IASE
(deemed to be
university)

Organized by
Faculty of Education
Institute of Advanced Studies in Education
(deemed to be university)
Gandhi Vidya Mandir, Sardarshahar (Rajasthan)



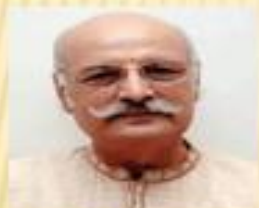
**Institute of Advanced Studies
in Education**
(deemed to be university)

Faculty of Education
organized

3 Days Online

**Faculty Development
Programme on**

**YOGA & MEDITATION FOR
HOLISTIC HEALTH**



Sh. Kanakmal Dugar,
Chancellor, IASE
(Deemed to be University)
Chief Patron



Sh. Himanshu Dugar,
President,
Gandhi Vidya Mandir
Patron



Prof. Devendra Mohan,
Vice-chancellor, IASE
(Deemed to be University)
Patron



Prof. Manisha Verma,
Dean, Faculty of Education
Director



Prof. Rajeev Choudhary,
Professor
Resource Person



Dr Sarita Sharma
Reader, CTE
Convener



Dr Kailash Pareek
Faculty of Education
Co-convener

From 19/06/2021 to 21/06/2021
Time : 4.00 pm to 5.30 pm

zoom

Registration link :
<https://forms.gle/X3Vaah6VYYrNENLy5>



Introduction :

Faculty of Education, Institute of Advanced Studies in Education (Deemed to be University) GVM Sardarshahr is organizing a Faculty Development Program (FDP) on Yoga & Meditation for Holistic Health. As we all are aware about the pandemic situation being faced by the whole world, which has adversely affected most of the activities of day to day life, including the academics. The severity of this situation is varying from city to city and state to state. Yoga & meditation can play a vital role in restoring health and bringing us numerous physical, mental and spiritual benefits. Yoga is a one size fits all solution to stress, and when combined with meditation it can help in providing holistic health.

This traditional method of learning and practicing meditation towards holistic health has been in practice in India for thousands of years, healing people with chronic illnesses and psychosomatic disorders, relieving them from day-to-day pain and stress, and leading them towards a rejuvenated life filled with inner peace and harmony.

OBJECTIVES:

To acquaint the participant with aspects of yoga to promote yoga as a means to promote holistic health.

To understand that relief from specific physical and mental disorder can be achieved through meditation and holistic approach to health.

To enrich by the knowledge that traditional meditation techniques are trusted non-intrusive way of healing one's self.

To activate the spiritual power for opening up the unconscious mind and activating energies which have to the power to improve and transform lives.

To develop the healing insight to handle the health issues for oneself as well as for family members and society.

Organizing Committee-

Chief Patron: Sh. Kanakmal Dugar, Chancellor, IASE (Deemed to be University)

Patron: Sh. Himanshu Dugar, President, Gandhi Vidya Mandir

Patron: Prof. Devendra Mohan, Vice-chancellor, IASE (Deemed to be University)

Director: Prof. Manisha Verma, Dean, Faculty of Education (9413193708)

Convener: Dr. Sarita Sharma, (Reader-CTE) (9413193303)

Co-convener: Dr. Kailash Pareek, Assistant Professor, Faculty of Education (9413889171)

Institute of Advanced Studies in Education (deemed to be university)

Faculty of Education

organized

3 Days Online

Faculty Development Programme

On

YOGA & MEDITATION FOR HOLISTIC HEALTH

From 19/06/2021 to 21/06/2021

Time : 4.00 pm to 5.30 pm



IASE
(deemed to be university)

GVM SARDARSHAH 331403
DIST.: CHURU (RAJASTHAN)

About The FDP:

Yoga can have a calming restorative effect on the mind, and body. Yoga asanas, pranayama and meditation are particularly useful to control your stress levels naturally and improve our immunity. This can help prevent lifestyle diseases. Holistic practices such as yoga can drastically improve the quality of your life. Yoga improves the functioning of your organs, strengthens your immunity, uplifts your mood and brings a plethora of additional benefits. To support a healthy lifestyle.

Yoga and Meditation is requirement of the present time for all human being. It will help students remain healthy and reduce symptoms of anxiety and depression. Understanding and practice of a healthy life-style becomes Sanskar of the students forever.

Yogic tenets drawn from ancient Indian texts such as Patanjali Yoga Sutra, meditation and chakras activation practices lay the foundation to this unique FDP Under guidance of Prof. Rajeev Choudhary.

METHODOLOGY

Interactive sessions with relevant theories, techniques, and practices with real-time demonstrations.

Highlights:

Day One: Yogasans and Pranayam for holistic health.

Day Second: Meditation for holistic health.

Day Third: Activation of Spiritual power

About the University:

In 1955, the first President of India, Honorable Rajendra Prasad laid the foundation stone of this institute as a rural university. The institute has received continuous support and guidance from scholars like Sh. Vinoba Bhave, Sh. Haribhau Upadhyay, Sh. Niranjan Nath Acharya, Dr. Shriman Narayan Aggrwal, Dr. Karni Singh, Sh. Atal Bihari Vajpayee, Justice B.P. Baeri and Dr. M.L. Singhvi as Chancellors, expanding the work of the institution Government of India (MHRD) awarded the Institute of Advanced Studies in Education of Gandhi Vidya Mandir as Deemed to be University, under Section 3 of the UGC Act-1956 vide notification F.9-29/2000-U.3 of 25th June 2002, and by the UGC vide notification F.6-25/2001 (CPP-I) of 17th July 2002. The University have established faculty of engineering, faculty of education, faculty of humanities and social science. University is awarded B grade by NAAC accreditation.

About the Resource Person:

Prof. Rajeev Choudhary, Professor in Physical Education, Pt. Ravishankar Shukla University, Raipur, Chhattisgarh, India. "Best Teacher Educator-2019" Awardee, from NCTE.

Dean, Students Welfare, Head, School of Studies in Law, Former Dean, Faculty of Physical Education.

Adjunct Faculty, Rashtriya Raksha University (A university of national importance and central university), Gandhinagar, Gujarat

(1) Visiting Professor, Jan Dlugosz University, Czestochowa, Poland.

(2) Visiting Professor, Trier University of Applied Sciences, Trier, Germany.

Former Chairman, Central Board of Studies
Former Assistant Professor, Banaras Hindu University, Varanasi, India, Former Associate NCC Officer & Tp. Commander, 3 UP ARMD SQN, NCC, BHU, India.

All participants will get e-certificate of participation. FDP will be done through ZOOM Meeting ID, Password and Link will be shared to participants through WhatsApp or telegram group.

Registration Link :-

<https://forms.gle/X3Vaa6VYYrNENLy5>

Last Date for Registration -18 June, 2021

Who should Attend :

Anyone who wants to improve physical, mental, emotional, & behavioral health. Teachers, trainers, healers who want to deepen their knowledge. People suffering from health issues. Anyone who is seeking spiritual growth and development, or want to explore spiritual science.

Registration fee:

100/- per Account Details: Account Name: DEAN, FACULTY OF EDUCATION, IASE (Deemed to be University)

Bank: Punjab National Bank

Account Number: 11781131000027

IFSC Code: PUNB0117810

Branch: GVM Sardarshahr
Payment can be made through Internet Banking, Google Pay, Paytm, PhonePay, and other UPI app.

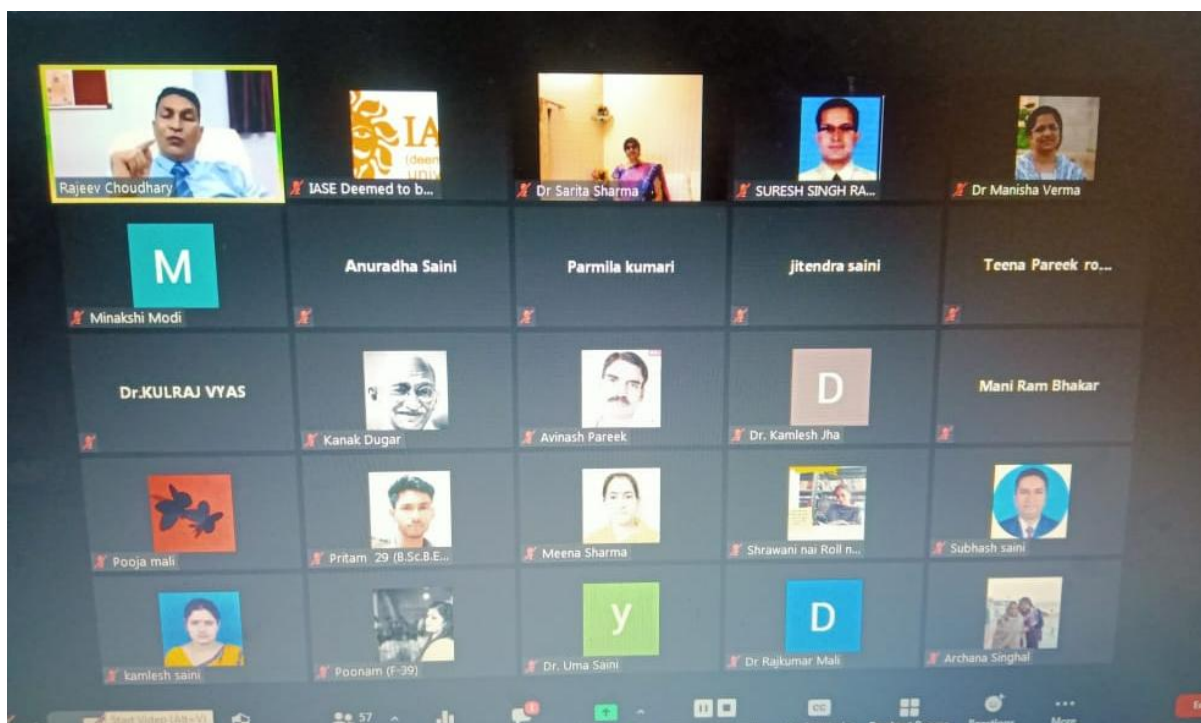
अंतराष्ट्रीय योग दिवस को ध्यान में रखते समस्त स्टाफ सदस्यों एवं प्रशिक्षणार्थियों को योगिक क्रियाओं प्राणायाम और ध्यान से अवगत करवाना इस कार्यक्रम का उद्देश्य है। मुख्य वक्ता एवं प्रशिक्षक डॉ राजीव चौधरी, आचार्य शारीरिक शिक्षा, पंडित रविशंकर शुक्ला विश्वविद्यालय रायपुर छत्तीसगढ़ ने आयुष मंत्रालय भारत सरकार द्वारा निर्धारित योगिक क्रियाओं का आभासी माध्यम से अभ्यास करवाया और योगिक क्रियाओं के दौरान रखी जाने वाली सावधानियों की जानकारी दी साथ ही अलग अलग तरह से, खड़े होकर किए जाने वाले अभ्यास में ग्रीवा संचालन, स्कंध संचालन, घुटना संचालन, ताड़ासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्ध चक्रासन, त्रिकोणासन बैठ, के किए जाने वाले अभ्यास में भद्रासन, वज्रासन और उष्ट्रासन का अभ्यास करवाया। पेट और पीठ के बल लेटकर की जाने वाली योगिक क्रियाओं में शलभासन, सेतुबंधासन, पवनमुक्तासन, उत्तानपादासन और शवासन का अभ्यास करवाया साथ ही प्राणायाम में अनुलोम-विलोम भ्रामरी उज्जाई प्राणायाम का अभ्यास करवाया और पृथ्वी मुद्रा एवं ज्ञान मुद्रा के महत्व पर प्रकाश डाला। स्वागत उद्बोधन एवं अतिथि परिचय प्रोफेसर मनीषा वर्मा अधिष्ठाता शिक्षा संकाय ने दिया। प्रश्न उत्तर वाले अंतिम सत्र में प्रतिभागियों की शंकाओं का समाधान करते हुए विभिन्न योगिक क्रियाओं की जानकारी दी। स्टाफ सदस्यों, पीएचडी शोधार्थियों, एम एड, बी एड और समेकित बीएड प्रशिक्षणार्थियों की सहभागिता रही कार्यक्रम का संचालन फैकल्टी डेवलपमेंट समन्वयक डॉ सरिता शर्मा रीडर सीटीई ने किया।

द्वितीय दिवस फैकल्टी डेवलपमेंट कार्यक्रम में चालन क्रिया से अभ्यास आरंभ किया गया जिसमें कटी शक्ति विकासक, सर्वांग पुष्टि, कटिचक्रासन, वक्रासन, मरिचयासन, मार्जरी आसन का अभ्यास करवाया गया। महामुद्रा में जालंधर बंध और मूलबंध का अभ्यास करवाया। उसकी व्यवहारिक जानकारी दी। साथ ही राज योग और ध्यान योग का विवरण प्रस्तुत करते हुए ध्यान का अभ्यास करवाया गया। कार्यक्रम के आरंभ में डॉक्टर सरिता शर्मा रीडर सीटीई के द्वारा मुख्य वक्ता के शैक्षणिक, प्रशिक्षण एवं अनुसंधान संबंधी उपलब्धियों का विवरण प्रस्तुत किया गया और समापन के समय धन्यवाद ज्ञापन डॉ कैलाश पारीक सह समन्वयक फैकल्टी डेवलपमेंट कार्यक्रम के द्वारा किया गया।

फैकल्टी डेवलपमेंट कार्यक्रम के तृतीय दिवस मुख्य वक्ता डॉ राजीव चौधरी द्वारा योगा का अर्थ, स्वास्थ्य का संप्रत्यय, योग का जीवन पर और प्रकृति पर प्रभाव, कुंडलिनी शक्ति जागरण और उसका संप्रत्यय हम कैसे अपने रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकते हैं। प्राणायाम, योग और ध्यान का अभ्यास और हमारी जीवनी शक्ति बढ़ाने संबंधी सुझाव दिए। नियमित रूप से कौन-कौन से ध्यान आसन और प्राणायाम का अभ्यास हमें करना चाहिए उनका प्रदर्शन किया।

द्वितीय वक्ता के रूप में श्री कनक मल दुग्गड कुलाधिपति उच्च अध्ययन शिक्षा संस्थान मानित विश्वविद्यालय ने अंतर लक्ष्य बहिर दृष्टि योग हमें बाहर की अपेक्षा अंदर की ओर देखने के लिए प्रेरित करता है उन्होंने सविकल्प और निर्विकल्प ध्यान के दो प्रकार बताएं और शवासन किस प्रकार से अम्लपित्त रक्तचाप और उच्च रक्तचाप तनाव को कम करता है उसकी जानकारी दी। चंद्रभेदी उज्जै और भ्रामरी को तनाव रक्तचाप और अम्ल पित्त की अधिकता में उपयोगी बताया। प्राकृतिक चिकित्सा में वायु विकार को कैसे दूर कर सकते हैं उसकी जानकारी दी। अनुलोम विलोम, शीतली कुंभक, कुंजल क्रिया करते समय रखी जाने वाली सावधानी से अवगत करवाया। आत्मा और परमात्मा से स्वयं को जोड़ना ही योग है इस शरीर के साथ कैसे हम इस ईश्वर को प्राप्त कर सकते हैं शरीर की आवश्यकता कम से कम महसूस करना और शरीर के अंदर विद्यमान उस तत्व का बोध होना योग है। कैसे यह योग के माध्यम से उस अविनाशी से जोड़ता है इस प्रकार के सभी अनुभव सदन में सांझा किए।

शर्मा समन्वयक एफडीपी द्वारा किया गया। फैकल्टी डेवलपमेंट कार्यक्रम में तकनीकी सहयोग डॉ कैलाश पारीक सह समन्वयक फैकल्टी डेवलपमेंट प्रोग्राम का रहा। इस कार्यक्रम में पीएचडी स्कॉलर ,एम एंड प्रशिक्षणार्थी और स्टाफ सदस्यों की सहभागिता रही। 94 प्रतिभागियो ने सहभागिता दी।



Zoom Meeting

Recording Original Sound: Off

shiv dayal mishra

Dr.Maresh S... Rajeev Choudhary Dr Sarita Sha...

Kanak Dugar

Participants (51)

Q Find a participant

- Dr.Maresh Sharma (Me)
- IASE Deemed to be University, ... (Host)
- RC Rajeev Choudhary (Co-host)
- Dr Kailash Pareek IASE (Co-host)
- Dr Manisha Verma (Co-host)
- Dr Sarita Sharma (Co-host)
- Kanak Dugar
- #20. Mukesh Chandora BSc. BEd.
- Ambuj Kumar Sharma
- AS Anuradha Saini
- Archana Singhal
- B BRAJESH KUMAR KVK
- Devendra Singh khatana
- PK Dr Pramod Kumar Pandia
- Dr. DINESH CHANDRA MAHIDVA

Invite Unmute Me

Type here to search

VIDWAN... Zoom M... WhatsA... Dr.Maresh 7:09 PM 6/21/2021

Dr Kailash Pareek IASE

Dr Manisha Verma

Rajeev Choudhary

Dr Sarita Sharma

Zoom Meeting

Original Sound: Off

Dr Kailash Pareek IASE

Dr Manisha Verma

Dr Sarita Sharma

IASE Deemed to be University, ...

Rajeev Choudhary

Audio Start Video Participants Chat Share Screen Record Reactions

Type here to search

VIDWAN... Zoom Meeting Dr.Maresh 6:38 PM 6/21/2021



IASE
(deemed to be
university)

Institute of Advanced Studies in Education
(Deemed to be University)

Gandhi Vidya Mandir, Sardarshahr-331403 (Rajasthan)

Faculty of Education organized

Faculty Development Programme on

Yoga & Meditation for Holistic Health

Certificate of Participation

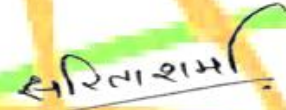
This is to certify that

Dr Sarita Sharma

participated in Faculty Development Programme on Yoga & Meditation for Holistic Health organised by Faculty of Education, Institute of Advanced Studies in Education (deemed to be university), GVM, Sardarshahar from 19, June to 21, June 2021.



Prof. Manisha Verma
Director



Dr. Sarita Sharma
Convener

Registration No./IASE/FOE/ 14