

Report on “Awareness program on Yoga for stress management and women health”

Date: 29-10-2021

Venue: Room no 112, Visveswaraya Bhavan

Year of students: II, III-year ECE, CSE, Civil and EEE students

No of students enrolled: 100

Speaker of the Event: Mr.M.V.S.J. Nagendra babu

ICC conducted an awareness program on yoga for stress management and women health to empower women to deal with stress and stay focused for II and III-year students. In this event 100 students participated and speaker **Mr.M.V.S.J. Nagendra babu** discussed that one great practice that enables us to control thoughts and have a balanced and attentive mind is Yoga, which has an origin from our nation and being practiced internationally. To be leaders and advance professionally in today's world, one needs be strong enough to deal with stress and stay focused. He mentioned about benefits of Sahaja Yoga practice for physical, emotional and mental benefits. He ensured that practicing yoga on daily-basis will make every student to be healthy. All students have participated very actively and enjoyed the session.



ఆదిత్యలో యోగా తరగతులు

సూరంపాలెం (కలం ఆన్లైన్ స్కూల్ మిలీటరీ), ఆక్టోబరు 30: తూర్పు గోదావరి జిల్లా గండేపల్లి మండలం ఆదిత్య కాలేజీ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్, టెక్నాలజీలో యోగా గురు ఎం.వి.ఎస్.జీ. నాగేంద్రబాబు యోగా తరగతులు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ యోగాతో మానసిక, శారీరక రుద్ధతలను తగ్గించుకోవచ్చన్నారు. ఆదిత్య వైస్ చైర్మన్ ఎన్.నరేష్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రపంచ దేశాలకు భారతదేశం అందించిన గొప్ప ఆయుధం యోగ అని, దీనివల్ల మనిషి సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించవచ్చని చెప్పారు. ప్రెస్మిపాల్ టీకే రామకృష్ణారావు మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు ప్రతిరోజూ యోగ సాధన చేస్తూ ఆరోగ్యవంతులుగా ఉండాలని కోరారు. విద్యార్థులు ఎంతో ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. అధ్యాపక సిబ్బంది కైవల్య అలేఖ్య, ఫణీంద్ర, రామకృష్ణ అధ్యక్షంలో నిర్వహించిన శిక్షణలో కాలేజీ డీన్ ఎ.రామకృష్ణ, పరిపాలనాధికారి పి.వేణుగోపాల్, పలు విభాగాల అధిపతులు, అధ్యాపక సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

Students participated in yoga program by M.V.S.J. Nagendra babu garu at Visveswaraya Bhavan.