

## Name of Activity: International Yoga Day Celebration

**Venue:** Multipurpose Hall, SCVB GC Palampur

**Date:** Sunday, 21<sup>st</sup> June, 2026

**Participants:** Principal, Teaching & Non Teaching Staff, NCC Cadets, Students, Mrs, Dimple, (Art of Living teacher) Sh. Kushal & Sh. Rishu (Volunteers from Art of Living Organization)

**Brief Report:** Yoga is among the world's oldest and most enduring practices for human health and wellbeing. It is a holistic discipline that integrates **physical activity, breath regulation, mindfulness, and meditation, supporting physical function, mental well-being, and social connectedness.** The theme for International Day of Yoga 2026, "**Yoga for Healthy Ageing**", affirms that yoga is not a practice confined to any single stage of life, but a lifelong resource that can be adapted to our changing needs and capacities, supporting vitality, independence, and dignity at every age. It highlights how the integration of **gentle movements, stretching, and breathing exercises** can help practitioners maintain balance, flexibility, and cognitive health as they age

### बतरा कॉलेज में योग दिवस समारोह का आयोजन

हिमाचल टाइम्स | पालमपुर

शहीद कैप्टन विक्रम बतरा राजकीय महाविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन महाविद्यालय के योग एवं फिटनेस क्लब द्वारा उत्साहपूर्वक किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि महाविद्यालय के प्राचार्य पंकज मूढ़ रहे। इस अवसर पर आर्ट ऑफ लिविंग की योग प्रशिक्षिका शिपल, कुशल तथा रितु ने योग एवं ध्यान (मेडिटेशन) सत्र का संचालन किया। उन्होंने प्रतिभागियों को विभिन्न योगासनों, प्राणायाम एवं ध्यान की विधियों का अभ्यास करवाया तथा उनके स्वास्थ्य लाभों के बारे में जानकारी दी।



