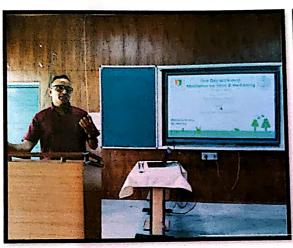


DEPARTMENT OF PHYSICS GOVT. COLLEGE BILASPUR (HP)



One-Day Workshop on Meditation for Mind & Well-being

The Department of Physics, Govt. College Bilaspur, in collaboration with the IQAC and the Heartfulness Education Trust, successfully organized a one-day workshop on "Meditation for Mind & Well-being" on May 17, 2025. The workshop aimed to introduce students and faculty to the practice of meditation and its benefits for mental clarity, stress reduction, and overall well-being. This event was made possible, in part, by the existing Memorandum of Understanding (MOU) between the Heartfulness Meditation Centre and Govt. College Bilaspur, which facilitates collaborative initiatives.





राजकीय महाविद्यालय बिलासपुर में ध्यान और योग पर कार्यशाला आयोजित

विलासपुर, 27 मई : राजकीय हाविद्याल विलासपुर के पॉरिकी विभाग ने आई क्यू ए सी और हार्यक्रलनेम एजकेशन रस्ट के महबोग से 'मन और करनाण के लिए ध्यान और मार्नासक स्पष्टता विकास एक कार्यशाला का आयोजन किया। इस कार्यशाला में छत्रों और संकाय को अवान के अभ्यास और इसके उन्होंने प्रतिभारियों को ध्यान की श्रीक चंदिल ने ध्यान के महत्व पर विस्तृत छोत्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और मानीसक स्पष्टत, तबाव में कमी और और इसके जीवन में उपकेषिता की जनकारी दी, जिसमें उन्होंने कहा कि ध्यान के माध्यम से तबाव प्रयंघन और समग्र करनाग पर प्रभाव के को में जनकारी दी। इसके बाद, डॉ. अरुण आब के तेन-तर्गर सैथीणक और मार्नानक सरका बदाने के लीकों को शुरूआत डॉ यनस्यम और सीतन और इसके उदेश्ये पर प्रकार डाला। अन्त्रत आवरकक है। कार्यक्रम के को अपने जीवन में सकारात्मक



जानस्क किया गया। कार्यशाला को ने कार्यशाला को रूपोरता प्रमुत की सामाजिक परिवास में मानीमक माहता सीरता। इस आयोजन ने प्रतिभाषियों

रेखाँकन किया और बताय कि इसका अभ्यास न केवल मार्नासक स्वास्थ्य को मनागत है विलक्त समय कल्याम को भी बहाबा देता है। उन्होंने इस पहल की सराहत की और कहा कि खत्रों और संकार को मानीसक और आर्घ्यात्मक रूप से सराक बनान वर्तमान शिक्षा प्रणाली में महत्वपूर्ण पूरिका निभाता है। इस कार्यशाला में

स्वातत भागम में हुई. जिसमें 📑 इस कार्यकाला में डॉ. सुरजीत मुख्य आर्थित, डॉ. पो.एम. कटवाल, व्यवस्थालने को प्रेरणा दी।

राजकीय महाविद्यालय बिलासपुर में ध्यान और योग पर कार्यशाला आयोजित

डेमोक्रेसी हिमाचल

देणोक्रेसी हिमाचल

शिलासपुर, 27 मई,राजकीय महाविद्याल बिलासपुर के भीतिकी विभाग ने आई तयू ए सी और हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट के सहयोग से मन और कल्याण के लिए ध्यान और सालस्कि स्पष्टता विधय पर एक कार्यशाला का आयोजन किया। इस कार्यशाला में छात्रों और संकाय को ध्यान के अल्यास और इसके मानसिक स्पष्टता, तनाव में कभी और समग्र कल्याण पर ग्रभाव के सो में जागकक किया गया कार्यशाला की सुरुआत डॉ. चनश्याम और शंसत में जगकक किया गया कार्यशाला की सुरुआत डॉ. चनश्याम और शंसत में जगकक किया गया कार्यशाला की सुरुआत डॉ. चनश्याम और शंसत में उपयोग्ता की जानकारी दी।
इसके जानकारी दी।
इसके जानकारी दी।
इसके आत्र इसके अल्यान की स्पर्धे प्रस्तुत की और इसके उद्देश्यों पर प्रकारा डाला इस कार्यशाला में डॉ. सुरुआत वृद्धे और इसके उद्देश्यों पर प्रकारा डाला इस कार्यशाला में डॉ. सुरुआत वृद्धे भान के मानक अरु अरु अरु में मानसिक स्पष्टता अरु तो तारस्य के ते जुन तार शैक्षणिक और सामाजिक परिवेश में मानसिक स्पष्टता अरु तो तारस्य है। कार्यक्रम के तुद्ध्य अतिथि, डॉ. पी,एस, कटवाल, ने ध्यान के सकारात्मक प्रशांकों को रेखांकि की अर्था के सकारात्मक प्रशांकों को रेखांकि के तिथा और प्रताया कि इसका अरुयास न केवल मानसिक स्वास्थ्य को सुभारता के और कहा कि छात्रों और संकाय को मानसिक और आध्यादिमक क्रू ये सरात्म की और मानसिक स्पष्टता के आध्यादिमक एवं वैज्ञानिक प्रत्तुओं पर मानसिक स्पष्टता के आध्यादिमक एवं वेज्ञानिक परतुओं पर मानसिक स्पष्टता के आध्यादिमक एवं वेज्ञानिक पहलुओं पर मानसिक केस सात्म की समान की कार कारो और समान के किया कि केस यह अल्यास तमाव को क्रम कमाने, एकायता प्रवृत्धे और समय कल्याण में सहायक के सकता तमा को क्रम कमाने, एकायता प्रवृत्धे और समय कल्याण में सहायक है। सकता है। उन्होंने क्रांस प्राप्त में अर्योग और अरु सक्त प्रत्ति ने छात्रों और संकाय को ध्यान की अपन को अर्योग तेता के सात्राय भी स्वान के सात्म मान के अरु सात्म में अरु इसके प्रतिक तथा व्यक्ति के सात्राय के अरु सात्रा के सात्राय के

DEPTT. OF PHYSICS

PRINCIPAL GC BILASPUR (HP