


Yoga and Self Defense Camp-2021

30

योग व आत्मरक्षण शिविर

19-01-2021 to 25-01-2021

राजकीय महिला महाविद्यालय, बवानीखेड़ा में महिला प्रकोष्ठ के तत्वाधान से महाविद्यालय प्राचार्या डॉ० लीना काजल के निर्देशन में महिला प्रकोष्ठ प्रचारी सीमति निशा के द्वारा छात्राओं के लिए 5 दिवसीय 'योग व आत्मरक्षण शिविर' का आयोजन किया गया। योग का प्राशिक्षण श्री देवेन्द्र कुमार (योगा ज्वाइनर, Govt. School Harbi) व आत्मरक्षण का प्राशिक्षण श्री अजय सैनी (Darya Kavate Academy) के द्वारा प्रदान किया गया। इस शिविर के दौरान छात्राओं ने अपने-आप को स्वस्थ रखने के लिए विभिन्न प्रकार के योगाभ्यास किए और छात्राओं ने दिन-प्रतिदिन बढ़ रही कोड़-खाड़ से अपने को सुरक्षित रखने के लिए आत्म-रक्षण के विभिन्न गुर सीखे। महाविद्यालय प्राचार्या ने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि योग व आत्मरक्षण दोनों एक दूसरे के पूरक हैं। जब तक आप शारीरिक रूप से स्वस्थ नहीं होंगे आप अपनी आत्मरक्षा नहीं कर पाओगे।


Principal
Govt. College For Women
Bawani Khara (Bhiwani)



Yoga Training by Sh. Devender, Govt. School, Hansi



Yoga and Self Defence Camp



Self Defence Tricks Learning by Students



Self Defence Tips



Practice by Students