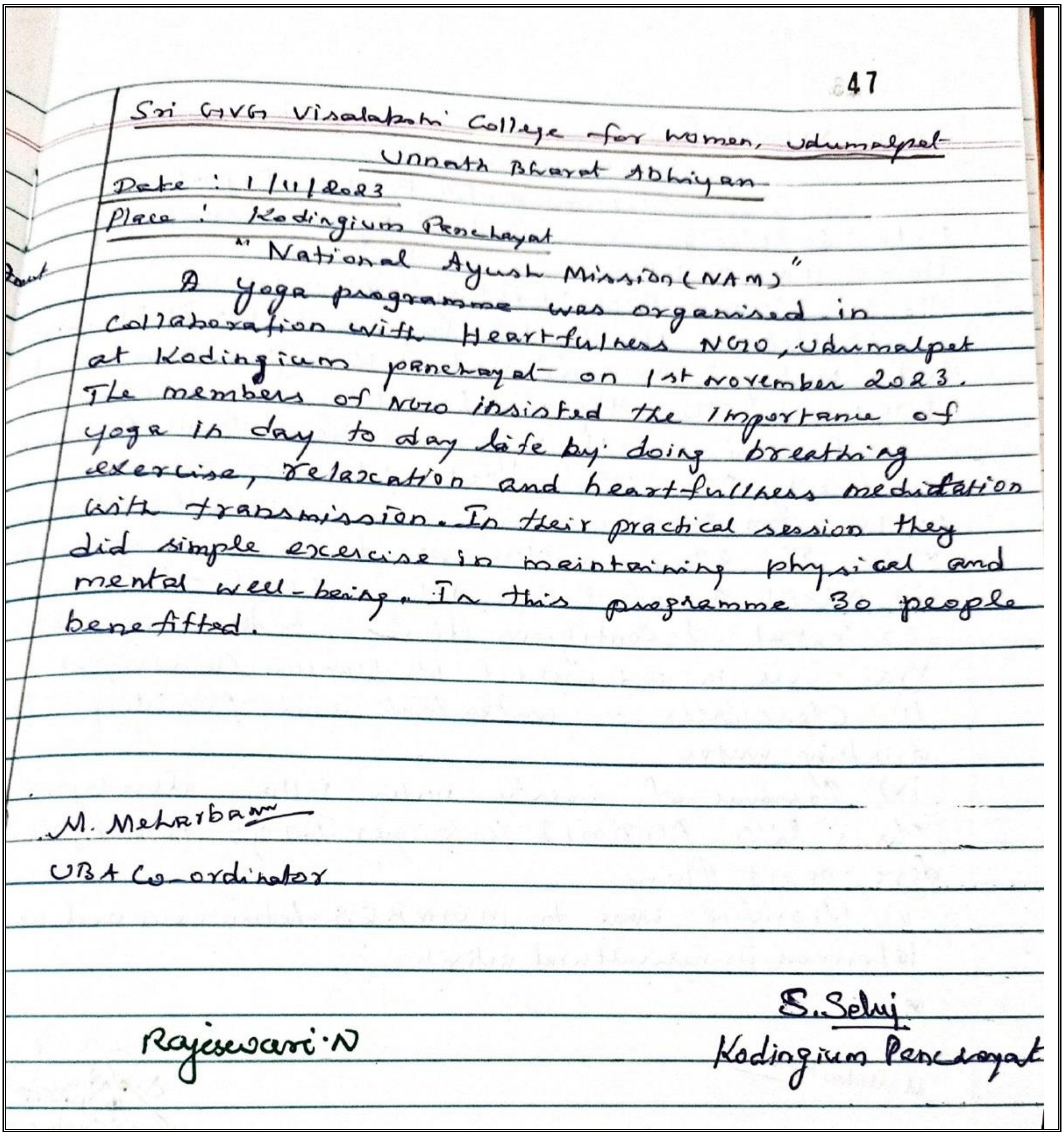
Unnat Bharath Abhiyan

Extension Activities (2023 - 2024)

Unnat Bharath Abhiyan Awarness Programme

Venue: **Kodinigium Village** Date: **01.11.2023**

Report



47

Sri GVG Visalakshi College for women, Udumalpet

Unnath Bharat Abhiyan

Date : 1/11/2023

Place : Kodingium Panchayat

"National Ayush Mission (NAM)"

A yoga programme was organised in collaboration with Heartfulness NGO, Udumalpet at Kodingium panchayat on 1st November 2023. The members of NGO insisted the importance of yoga in day to day life by doing breathing exercise, relaxation and heartfullness meditation with transmission. In their practical session they did simple exercise in maintaining physical and mental well-being. In this programme 30 people benefitted.

M. Meharban

UBA Co-ordinator

S. Selvi

Rajeswari. N

Kodingium Panchayat

Permission Letter

Udumalpet
25.10.2023

From

Dr. M. Mehar Banu
Assistant Professor of Economics
Sri G.V.G. Visalakshi College for Women (Autonomous)
Udumalpet

To

The Principal
Sri G.V.G. Visalakshi College for Women (Autonomous)
Udumalpet

Respected Madam,

Sub: Request to conduct Yoga Programme at kodinguim village

We plan to organise an extension activity in association with Heartfulness NGO, Udumalpet on the event of "National Ayush Mission (NAM) on 01.11.2023.Kindly grant us permission to organise the same.

Thanking You,

Yours sincerely,

M. Mehar banu

25.10.23

Circular

Sri G.V.G Visalakshi College for Women (Autonomous)
Affiliated to Bharathiar University
Accredited at A' Grade by NAAC (Fourth Cycle)
An ISO 9001:2015 Certified Institution
Udumalpet - 642128, Tamil Nādu

Circular

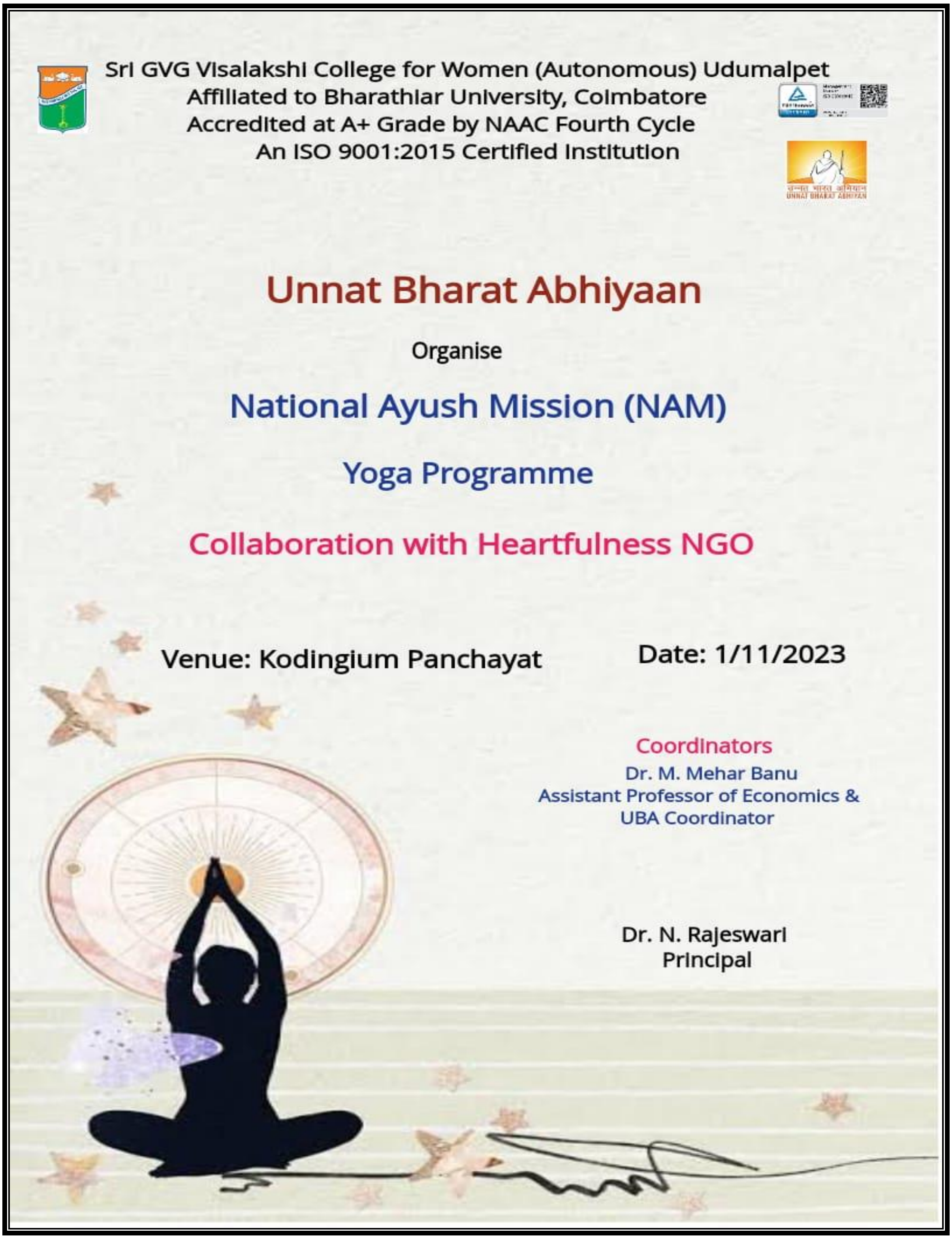
Unnat Bharat Abhiyan organises an extension activity on 01.11.2023 at Kodingium village panchayat. The interested students are expected to participate in the programme from 10.00 a.m.to 12.30 p.m.

Date: 28.10.2023

M. Meharban
Signature of the Convenor

Rajeswari. N 1.11.23
Signature of the Principal

Invitation


Sri GVG Visalakshi College for Women (Autonomous) Udumalpet
Affiliated to Bharathiar University, Coimbatore
Accredited at A+ Grade by NAAC Fourth Cycle
An ISO 9001:2015 Certified Institution
Unnat Bharat Abhiyaan
Organise
National Ayush Mission (NAM)
Yoga Programme
Collaboration with Heartfulness NGO
Venue: Kodingium Panchayat
Date: 1/11/2023
Coordinators
Dr. M. Mehar Banu
Assistant Professor of Economics &
UBA Coordinator
Dr. N. Rajeswari
Principal

List of beneficiaries

Sri GVG Visalakshi college for women, Udumalpet

Unnath Bharat Abhiyan

Name of the Activity : "National Ayush Mission (NAM)"

Date : 01/11/2023

Place : Kodingium Panchayat.

S.NO	Name	Signature
1).	Mohana Priya . M	Mohana Priya. M.
2).	Sridhar . K	
3).	Mohan Prasanth . M	Mohan Prasanth. M
4).	Nithya Prasanth . S	Nithya Prasanth. S
5).	Lithika . N	Lithika. N
6).	Aadhira . A	Aadhira . A
7).	Srirudhika . V	Srirudhika . V
8).	Akila . D	Akila. D
9).	Banu . A	A. Banu
10).	Chitra . R	Chitra. R
11).	Ragavi . M	Ragavi. M.
12).	Swetha . N	N. Swetha
13).	Sangeetha . K	Sangeetha. K
14).	Madhu . T	Madhu. T

15).	Karthika. S	Karthika. S
16).	Arun Kumar. M	Arun kumar.M
17).	senthil. K	Senthil. K
18).	Karventhan. L	Karventhan. L
19).	Vignesh. P	Vignesh. P
20).	Balamurugan. S	Bala Murugan.S
21).	Kannan. M	Kannan. M
22).	Palani. N	Palani. N
23).	Saratha mani. P	Saratha Mani. P
24).	Anand. V	Anand. V
25).	Navin. A	Navin. A
26).	Kumar. S	S. Kumar
27).	dhanapal. T	Dhanapal. T
28).	Anjali. D	Anjali. D
29).	Anu shree. K	Anu shree. K.
30).	Barani. A	Barani. A.

Photos

National Ayush Misson

எளிமையான யோகா & தியானப் பயிற்சியின் பயன்கள்

இப்பயிற்சி வாழ்வின் பிரச்சனைகளுக்கு முக்கியக் காரணமாக உள்ள மனதின் அலைபாயும் தன்மையை முறைப்படுத்தி, நம்முள் உறைந்திருக்கும் ஆற்றல் வளத்தை அனுபவித்து உணர்ந்து, வாழ்க்கை மேம்பட உதவுகிறது. மதங்களுக்கு அப்பாற்பட்டது.

165 நாடுகளில் உள்ள பல லட்சக்கணக்கான மக்கள் இந்தப் பயிற்சிமுறையை அன்றாடம் செய்து பயனடைந்து வருகிறார்கள். இப்பயிற்சிக்கு கட்டணம் எதுவுமில்லை என்பது சிறப்பம்சமாகும்.

உங்களது நாளை மெருகேற்றுவதற்கென வடிவமைக்கப்பட்டுள்ள ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்துவரும் பொழுது **நாம் அடையும் பயன்களில் சில...**

- உடனடியாக மனதில் அமைதி உணர்வு ஏற்படுகிறது.
- அன்றைய தினமே ஆழ்ந்த உறக்கம் அமைவதை அனுபவத்தில் உணரலாம்.
- பேராசை, சஞ்சலம், கவலை, கோபம், வெறுப்பு, பயம், குழப்பம் போன்ற எதிர்மறை உணர்ச்சிகளை எளிதாக கையாள முடிகிறது.
- அனைவரிடமும் திருப்தி, அமைதி, அன்பு, தைரியம், தெளிவு, நன்றியுணர்வு போன்ற நேர்மறை சிந்தனைகளை வளரச் செய்கிறது.
- நாம் அன்றாடம் பழகும் அனைவரிடமும் குறிப்பாக, குடும்பத்திற்குள் இயல்பான சுமூக உறவு மேம்பட வழிவகுக்கிறது.
- தொழில் முனைவோர்கள் இக்கட்டான சூழ்நிலைகளில் தெளிவான முடிவுகளை மேற்கொள்ள முடிகிறது.
- மனதை திசை திருப்புகிற தேவையற்ற சிந்தனைகளில் இருந்தும் பழக்க வழக்கங்களில் இருந்தும் விடுபட உதவுகிறது.
- மாணவ, மாணவிகள் தங்கள் படிப்பில் முழு கவனத்தைச் செலுத்தவும், நினைவாற்றலை மேம்படுத்திக் கொள்ளவும் உதவுகிறது. மேலும், கவனச்சிதறல்களுக்கு ஆளாகாமல், இயல்பான சுயகட்டுப்பாட்டுடன் பன்முகத்திறனுடன் திகழ உள்ளிருந்து வழிகாட்டுகிறது.
- மகளிருக்கு, குறிப்பாக வேலைக்கும் சென்று, வீட்டையும் கவனித்துக் கொள்ளும் இல்லத்தரசிகளுக்கு சலிப்பில்லாத மனோபாவத்தையும் எப்பொழுதும் உற்சாகமான மனநிலையையும் ஏற்படுத்துகிறது.
- மிகவும் திருப்திகரமாகவும், நிறைவானதுமான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு அற்புதமாக வழிகாட்டுகிறது.

Download **Heartfulness** App

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் App-ஐ டவுன்லோடு செய்து, நாளின் 24 மணி நேரத்தில் தங்களுக்கு வசதியான நேரத்தில் இருக்கும் இடத்திலேயே ஆன்லைன் வாயிலாக பயிற்சியில் கலந்து கொண்டு ஒரு இனிய அனுபவத்தைப் பெற்றிடுங்கள்...

Photo

UNNAT BHARAT ABHIYAN
UNNAT BHARAT ABHIYAN
SRI G.V.G. VISALAKSHI COLLEGE FOR WOMEN
UDUMALPET - 642 128.
Autonomous & Affiliated to Bharathiar University, Coimbatore
Accredited at "A+" Grade by NAAC (4th Cycle)
AN ISO 9001 : 2015 Certified Institution
Adopted Villages :
Deepalapatti, Kodingium,
Thinnapatti.
இதய நிறைவு
சகோதர, சகோதரிகள்
அனைவரையும்
அன்புடன்
வரவேற்கிறோம் !

கிராம சபா கூட்டம்