


REPORT

Yoga is the golden key that unlocks the door to peace, tranquility and joy.

Yoga entails low-impact physical activity, postures (called asanas), breathing techniques (pranayama), relaxation, and meditation.

Under the guidance of Ms. Mandira Gupta, Institute of Vocational Studies in collaboration with Institute of Dr BIK Yoga & Clinic of Ayush Paramedics New Delhi, we organized a yoga workshop from 15th May 2021 to 15th of June 2021.



INSTITUTE OF VOCATIONAL STUDIES
A UNIT OF AWADH PUBLIC CHARITABLE TRUST
(Affiliated to CGSIPU & SCERT, Delhi)


In Collaboration
with
Institute of DrBIK Yoga & Clinic of Ayush Paramedics New Delhi
A UNIT OF DRBIK GLOBAL FOUNDATION (ESTABLISHED ON 1975)

Registered by the Govt. of NCT Delhi -
Recognised & (Awarded by Ministry of AYUSH Govt. of India)

Address : M44 (Near Shan-e-Ilahi Masjid), Abul Fazal Enclave-1, Jamia Nagar, New Delhi - 110025
www.DrBIK.com | 9810224080, 9810144080 | doctorislam@gmail.com

Organising
1 MONTH CERTIFICATE COURSE IN YOGA FOR TEACHER EDUCATORS

DATE : 15 MAY to 15 JUNE | PLATFORM - ZOOM
Link To Join: <https://us04web.zoom.us/j/4348259769?pwd=ZGJoRytZaXd6ck9WRThOVlA2U0NlMzZ09>



PRINCIPAL
DR. MANDIRA GUPTA

ORGANISING SECRETARY
NAHID RAEES

The workshop was conducted through an online mode under the guidance of our Principal, Ms. Mandira Gupta, Organizing Secretary Ms. Nahid Raees. The resource person for this workshop was Dr. Badrul Islam Kairanvi who has 45 years of experience as passionate and frontline professional and International yoga volunteer in Institutions and NGOs sponsored by GOI.

On the first day, the workshop was commenced with a speech of Ms. Mandira Gupta who warmly welcomed Dr. Badrul Islam Kairanvi and all the participants. Dr. BLK explained us the importance of yoga and meditation in one's life. He told us how yoga can change someone's life if practiced daily. Participants learnt about micro yoga techniques and had an excellent experience of Yoga Medico-Fitness Boosting Practices which results in releasing of tension for students and can be continued as per suitability and choice in the larger interest of community.

Dr. Badrul Islam Kairanvi has written books on Yoga for Upper Primary Classes (VI to VIII) and Yoga Book for Secondary Classes published by NCERT which was provided through online mode to the participants.

The programme was held online where students participated with enthusiasm to demonstrate yoga postures and to express their feelings about the benefits availed through this workshop. 'Nainika Kumari' from D.E.LED secured 1st position and 'Deepanshi Gupta' from B.ED secured 2nd position respectively.



अंतरराष्ट्रीय योगा गुरु डॉ. बी. इस्लाम कैरानवी के सफल प्रयासों के नतीजे में अब नई दिल्ली के 300 युवा, योग से स्वास्थ्य जागृति का जन कल्याण आंदोलन चलाएंगे

दैनिक घेतना लहर जलालाबाद,शामली- जिशान काजमी । प्राप्त जानकारी के अनुसार जनपद शामली के कस्बा कैराना के मूल निवासी, अंतरराष्ट्रीय योगा गुरु डा. बी. इस्लाम कैरानवी,ने योगा पद्धति से जहा जनपद शामली,एवम अपने करबे का नाम रोशन किया है,तो वही राष्ट्रीय स्तर पर प्रसिद्धि प्राप्त कर प्रोफकारी योग मिशन में सफलता के साथ चार चांद लगाए है,यह गौरव की बात है। यस्तुत योगा की एक प्राचीन वैज्ञानिक पद्धति और अर्थास है। जिसकी उत्पत्ति भारत में हुई है। इसमें



Naynika Kumari



Dr.Mandira Gupta



Dr.B.Islam Kairanvi



Deepanshi Gupta

मेंडिटेसन, ब्रीथिंग एक्सरसाइज, रिलैक्सेशन और स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज अपने लार्मी के कारण बहुत मशहूर हुए। पांच दिवसीय कार्यशाला का ऑनलाइन आयोजन नई दिल्ली स्थित इन्स्टिट्यूट ऑफ वोकेशनल स्टडीज शेख सराय में मरपुर उमंग और उत्साह के साथ किया गया। जिसका माध्यम ऑनलाइन जूम मीटिंग एप रहा। कार्यशाला के प्रथम दिन उद्घाटन सत्र का आरंभ प्रधानाचार्या डॉ मंदिरा गुप्ता के स्वागत भाषण से हुआ। भारत सरकार से सम्मानित, पिछले 45 साल से कार्यरत अंतरराष्ट्रीय प्रसिद्ध योग विशेषज्ञ गुरु और इन्स्टिट्यूट ऑफ डर्बिक योग एंड विलनिक ऑफ आयुष वैरामेडिक्स नई दिल्ली के डायरेक्टर डॉ. बी. इस्लाम कैरानवी को छात्र-शिष्यों के स्वास्थ्य और प्रशिक्षण के लिए 5 दिवसीय कार्यशाला आयोजित करने के लिए आमंत्रित किया गया। श्रीमती मंदिरा जी ने मुख्य अतिथि डॉ. बी.इस्लाम कैरानवी और सभी प्रतिभागियों का स्वागत, कार्यशाला की आयोजना-संचिव श्रीमती माहिद रईस के साथ किया। अतिथेय तथा सम्मन्यक करने में श्री सैयद आमिर शाह एवं श्री फौस कामयाब रहे। डॉ. बी.इस्लाम कैरानवी ने शरीर तथा मन के विश्राम के लिए योग का महत्व समझाया, लम्बाई बढ़ाने में योग की भूमिका व्यवहारिक रूप से समझाते हुए कराई, समाज कल्याण के लिए प्रार्थना सभा में माइक्रो- योग समालिष्ट करना सिखाया तथा उन्होंने स्वयं द्वारा रचित उच्च-प्राथमिक और वरिष्ठ माध्यमिक के लिए योग कौशल पर एन. सी.ई. आर. टी प्रस्तुत अनमोल पुस्तक हमसे मुफ्त सीझा की। कार्यशाला में रोमांचक एवं उत्साह वर्धक प्रोग्राम के तहत लाइव योगा परफॉर्मेंस का आयोजन किया गया, जिसमें सभी प्रतिभागियों ने सहर्ष भाग लिया। परिणामस्वरूप, डॉ.ई.एल.एड की इन्वयिका कुमारी ने प्रथम स्थान और बीएड की श्वेदीचारी गुप्ता ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। कार्यशाला का समापन श्री सैयद आमिर शाह के 5। अन्यवाद भाषण के साथ सफलतापूर्वक हुआ। कुल मिलाकर, कार्यशाला की खूब सराहना हुई और सभी प्रतिभागियों के लिए यह सीखने का अविस्मरणीय समृद्ध अनुभव रहा। हर्ष की बात यह है की कार्यशाला के परिणाम से प्रेरित हो कर अब नई दिल्ली के 300 युवा योग से स्वास्थ्य जागृति का जन कल्याण आंदोलन चलाएंगे।

All the participants enjoyed and reaped the benefits from the workshop. The techniques personally healed and helped many students. The workshop was an experience in itself.

One should inculcate yoga in their daily life to live a healthier life.

Syed Amir Shah delivered the vote of thanks to the principal, teachers and all the participants who made this workshop a complete success.