

Report on International Yoga Day Celebration Government Degree College Dehar

Date: 23 June 2026

Government Degree College Dehar celebrated International Yoga Day on 23 June 2026 with great enthusiasm and active participation from students and staff members under the guidance of College Principal Dr. Sunil Kumar. The programme was organized to promote awareness about the importance of yoga for physical, mental, and emotional well-being.

The event commenced with a brief introduction highlighting the significance of Yoga Day and its role in maintaining a healthy lifestyle. Faculty members encouraged students to adopt yoga as a daily practice for stress management and overall fitness.

Students, NSS volunteers and staff members actively participated in various yoga exercises and asanas under the guidance of Dr. Sanya Kumari. Different breathing techniques and meditation practices were also demonstrated to emphasize the benefits of yoga in daily life.

The programme concluded with a message encouraging everyone to incorporate yoga into their routine for a healthier and more balanced life. The celebration was a great success and inspired participants to embrace the values of health, discipline, and well-being.







डैहर कालेज में योग दिवस की धूम

डैहर। राजकीय महाविद्यालय डैहर में कार्यवाहक प्राचार्य डा. सुनील कुमार की अध्यक्षता में अंतरराष्ट्रीय योग बेहद उत्साह व गरिमा के साथ मनाया गया, जिसमें महाविद्यालय के शिक्षक व गैर शिक्षक वर्ग ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। इस वर्ष के योग दिवस की मूल थीम स्वस्थ आयु के लिए योग को ध्यान में रखते हुए सामान्य योग प्रोटोकॉल के अनुसार उपस्थित सभी स्टाफ के सदस्यों ने विभिन्न आसन जैसे ताड़ासन, वृक्षासन कपालभाति, अनुलोम-विलोम जैसे प्राणायामों का अभ्यास किया। राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम के संचालक रहे, डा. जयकिरण इस कार्यक्रम के प्रोग्राम ऑफिसर डॉ. डॉ सन्या कुमारी, डा. शिवानी चौधरी, डॉ निशुशर्मा, प्रो. रीना देवी व पुस्तकालयाध्यक्ष नानक चन्द उपस्थित रहे।