







**VOCATIONAL COURSE (YOGA AND FITNESS & COMPUTER APPLICATIONS)
TRAINING & OTHER ACTIVITY REPORT**

SESSION 2022-23

1.	Notification of the Principal/Director of both colleges/institute for the activity.
	 <p>श्री लाल बहादुर शास्त्री डिडी कॉलेज, गोण्डा आजादी का अमृत महोत्सव</p>  <p>दिनांक: जून 18, 2023</p> <p>योग प्रशिक्षण सूचना</p> <p>समस्त प्राध्यापकों, शिक्षणोत्तर कर्मचारियों एवं छात्र/छात्राओं को सूचित किया जाता है कि महाविद्यालय के मुख्य परिसर में दिनांक: 16.06.2023 से प्रातः 06:00 बजे योग शिविर का आयोजन किया गया है, जिसमें जाने माने योग प्रशिक्षण श्री शिवेन्द्र सिंह द्वारा प्रशिक्षण दिया जायेगा। अतः आप सभी लोगों से अनुरोध है कि समय से प्रतिभाग कर लाभान्वित हों। उक्त कार्यक्रम में अतिभावनक तथा अन्य गणमान्य नागरिक भी सादर आमंत्रित है।</p>  <p>प्राचार्य</p>  <p>श्री लाल बहादुर शास्त्री डिडी कॉलेज, गोण्डा</p>  <p>सूचना</p> <p>दिनांक: 18.01.2023</p> <p>बी0ए0/बी0एस-सी0/बी0कॉम0 प्रथम एवं तृतीय सेमेस्टर सत्र 2022-2023 के समस्त छात्र/छात्राओं को सूचित किया जाता है कि उनकी वोकेशनल (VOCATIONAL) एवं पाठ्य सहगामी क्रिया (Co-Curricular) विषय की कक्षाएं दिनांक 20.01.2023 से चलेंगी।</p>  <p>प्राचार्य</p>
2.	List of the participating students/Teachers with the permission of Principal.
	<p><u>List of Verified Teacher/Trainer –</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mr. Satyam Singh 2. Mr. Deep Narayan 3. Mr. Sushil Bajpai 4. Mr. Shivam Singh 5. Mr. Adarsh Mishra 6. Mr. Kirti Vardhan Gautam 7. Ms. Shalini Agrahari
3.	Attendance of the students/Teachers verified by the activity organizing principal.

4. Details of the activity.

**Theatrical Classes and Practical Training Workshop
(Yoga and fitness)**

Covered Topics –

- **Yoga Introduction**
- **History of yoga**
- **Different communities of yoga**
- **Principles of Ashtanga yoga**
- **Asana**
- **Pranayama**
- **Bandha**
- **Surya Namaskar – Sun Salutation**
- **Chakra**
- **Shatkarma**
- **Mudra**
- **Introduction of health**
- **Introduction of disease**
- **Yoga for fitness and personality development**
- **Yogic for common disease**
- **Project (Practice of advance yoga training and therapy techniques)**

Theatrical Classes and Practical Training Workshop (Computer Applications)

Covered Topics –

- Introduction to Computer
- Components of Computer System
- Introduction of Hardware and Software
- Applications of IECT
- Basics of Operating System
- Components or features of Windows Operating System
- Operating System Simple Setting
- File and Directory Management
- Introduction of Ms Word
- Introduction of Ms Excel
- Introduction of Ms Powerpoint
- Project work
- Computer Networks
- Internet
- Web Browser
- Search Engines

5.

Some photographs of the activity.



