



PEOPLES' FOUNDATION

OUTCOME REPORT

OF

'YOGA UTSAV'

5TH INTERNATIONAL YOGA DAY

'Fusion yoga for healthy happy, productive & contented life'

21ST JUNE 2019, 7:00 – 9:00 AM

Jointly Organized with



Venue – Bhaskaracharya College of Applied Sciences, Dwarka (University of Delhi)



Peoples' Foundation in collaboration with Bhaskaracharya College of Applied Sciences, Dwarka, New Delhi commemorated 5th International day of Yoga on 21st June 2019. A Yoga Utsav of **Fusion Yoga** was organized by renowned Yogacharya, Ms. Kanika Verma, Tabla Maestro Pt. Shailendra Mishra and Flute Maestro Kiran Kumar on the day.

Two hours Yoga session of Yoga Mudras and Asanas was combined with Hindustani Classical Ragas having curative Properties well attended by young students, faculty members, staffs and other Yoga enthusiasts from nearby colonies.

The session began with a welcome address by the principal, BCAS, Dr. Balaram Pani, introduction of Yogacharya & performing music maestros and a brief introduction about the Peoples' Foundation against a lush green eco system eminently suited for the celebration of life.



Glimpses of Yoga Asanas by participants



Glimpses of Yoga Asanas by participants

Inauguration – The yoga session with lecture demonstration of Asanas for the health benefits and disease free life were matched by playing of classical Ragas like mian ki todi, malhar, etc. The session was presided over by Dr. Balaram Pani, Principal, Bhaskaracharya College of Applied Sciences.



Yogacharya Ms. Kanika Verma talking about diet & stress free life

Dr. Pani, While addressing the gathering, stressed on the need for a practice and propagation of Yoga for a healthy, productive and stress free life.

Addressing the participants, V N Jha, President of **Peoples' Foundation** said that Yoga is science and art of a healthy life. It is concerned with inner engineering in our lives. One should practice yoga to reboot life on a regular basis.

Format – 2 hours long session was divided into two parts. In the 1st part yogacharya led the participants through various Asanas simultaneously briefing them about the health benefits of all the Asanas. In the 2nd part classical masters played their ragas and explained the curative properties of Ragas & Sound therapy.

Yogacharya also discussed about the benefits of proper diet and nutrition.



Dr. Balam Pani, Principal, BCAS welcoming Yogacharya & Musician with planted pots. Also seen in pic are V N Jha & Rajeev Kumar

Closing Ceremony & Certificate Distribution – Yoga Utsav celebration was concluded by singing of National Anthem and a vote of thanks by Dr. Neeru. The college management also presented green plants to Rajeev Kumar, General Secretary, Peoples' Foundation and V N Jha, President of Peoples' Foundation.

Mr. Rajeev Kumar along with faculty members of the college including Dr. Neeru and others distributed certificate of Appreciation to all the participants.



Certificate distribution to participants

GLIMPSES OF YOGA UTSAV



Pt. Shailendra Mishra &
Kiran Kumar Presenting
Fusion Music



PRESS COVERAGE

पीपुल्स फाउंडेशन ने भास्कराचार्य कॉलेज के साथ मिलकर मनाया योग उत्सव



नई दिल्ली (वी.एन. झा)

5वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पीपुल्स फाउंडेशन ने राजधानी दिल्ली के द्वारका स्थित भास्कराचार्य कॉलेज ऑफ अप्लाइड साइंसेज के साथ मिलकर योग उत्सव का आयोजन किया। आयोजन करीब दो घंटे तक चला, जिसमें भारी संख्या में लोगों ने योगाभ्यास किया। वहीं, इस दौरान भास्कराचार्य कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ.

बलराम पाणि ने सब को संबोधित करते हुए कहा कि हमें स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए अनुशासन, विनियमन और आसनों के आधार पर जीवन को अपनाने की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि हमें योगाभ्यास के साथ जीवन का जपन मनाना चाहिए और आनंद लेना चाहिए। उधर, योगाचार्य कनिका वर्मा ने योग प्रोटोकॉल का संपन्न कराया, प्रसिद्ध तबला वादक शैलेन्द्र मिश्रा द्वारा भारतीय शास्त्रीय संगीत का

प्रयोग किया गया। प्रतिभागियों ने संगीत के साथ ट्रान्स में जाने के दौरान योग का आनंद लिया, जिसने उन्हें तनाव मुक्ति मिली। वहीं, इस अवसर पर दिल्ली स्थित गैर सरकारी संगठन, पीपुल्स फाउंडेशन के अध्यक्ष वीएन झा ने कहा कि योग, एक पारिवर्तन-उन्मुख है जो आपको आंतरिक इंजीनियरिंग के माध्यम से स्वस्थ तनाव मुक्त और सकारात्मक रखने के लिए है। <https://gujaratvaibhav.com>

पीपुल्स फाउंडेशन ने भास्कराचार्य कॉलेज के साथ मिलकर मनाया योग उत्सव



वैशाल न्यूज ॥ नई दिल्ली

5वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पीपुल्स फाउंडेशन ने राजधानी दिल्ली के द्वारका स्थित भास्कराचार्य कॉलेज ऑफ अप्लाइड साइंसेज के साथ मिलकर योग उत्सव का आयोजन किया। आयोजन करीब दो घंटे तक चला,

जिसमें भारी संख्या में लोगों ने योगाभ्यास किया। वहीं, इस दौरान डॉ. बलराम पाणि ने सब को संबोधित करते हुए कहा कि हमें स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए अनुशासन, विनियमन और आसनों के आधार पर जीवन को अपनाने की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि हमें

योगाभ्यास के साथ जीवन का जपन मनाना चाहिए और आनंद लेना चाहिए। उधर, योगाचार्य कनिका वर्मा ने योग प्रोटोकॉल का संपन्न कराया, प्रसिद्ध तबल वादक शैलेन्द्र मिश्रा द्वारा भारतीय शास्त्रीय संगीत का प्रयोग किया गया। प्रतिभागियों ने संगीत के साथ ट्रान्स में जाने के दौरान योग का आनंद लिया,

जिसने उन्हें तनाव मुक्ति मिली। वहीं, इस अवसर पर दिल्ली स्थित गैर सरकारी संगठन, पीपुल्स फाउंडेशन के अध्यक्ष वीएन झा ने कहा कि योग, एक पारिवर्तन-उन्मुख है जो आपको आंतरिक इंजीनियरिंग के माध्यम से स्वस्थ तनाव मुक्त और सकारात्मक रखने के लिए है।

छात्रों ने योग की विभिन्न मुद्रा का प्रदर्शन किया

जागरण संवाददाता, पश्चिमी दिल्ली: विश्व योग दिवस पर राजा गार्डन स्थित शिवाजी कॉलेज के परिसर में दिल्ली विश्वविद्यालय के लक्ष्मीबाई कॉलेज, श्यामा प्रसाद मुखर्जी कॉलेज व राजधानी कॉलेज से आई गर्ल्स एनसीसी विंग की 516 छात्राओं ने योग की विभिन्न मुद्राओं का प्रदर्शन किया। इस दौरान कॉलेज की प्राचार्य डॉ. शशि निहानवन व प्रोफेसर वर्ग ने भी कार्यक्रम में हिस्सा लिया। भारतीय योग संस्थान से आए योगाचार्य दीएन मल्होत्रा के देखरेख में छात्राओं ने योग किया। उन्होंने बताया कि किसी भी शराज की उन्नति चहां रहने वाले लोगों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर निर्भर है। इस दौरान एनसीसी गर्ल्स विंग की प्रभारी डॉ. दीप्ति, एनएसएस की प्रभारी डॉ. रुचिरा, डॉ. दर्शन पांडेय, डॉ. मनीषा रानी, डॉ. मुदुला बुधराजा, डॉ. तरुण गुप्ता, डॉ. चनिता चावला, डॉ. सर्वेश दुबे समेत कई अन्य प्रोफेसर मौजूद रहे।

द्वारका सेक्टर-2 स्थित भास्कराचार्य कॉलेज ऑफ अप्लाइड साइंसेस ने पीपुल्स फाउंडेशन के साथ मिलकर योग किया गया। यहां कॉलेज के प्राचार्य डॉ. बलराम पाणि व पीपुल्स फाउंडेशन के सदस्य वीएन झा समेत कई लोग मौजूद रहे। जाफरपुरकलां स्थित भगिनी निवेदिता कॉलेज व राजा गार्डन स्थित राजधानी कॉलेज में भी छात्रों ने विशेषज्ञों के दिशानिर्देश और देखरेख में सामूहिक रूप से योग किया। राजधानी कॉलेज के प्राचार्य डॉ. राजेश गिरि व भगिनी निवेदिता कॉलेज की प्राचार्य डॉ. चारु भी बच्चों के साथ मौजूद थे। द्वारका सेक्टर-18ए स्थित आईपी यूनिवर्सिटी में भी छात्रों ने योग किया।



द्वारका स्थित आईपी यूनिवर्सिटी में योग करते छात्र • जागरण



शिवाजी कॉलेज में योग दिवस पर योग करती छात्राएं • जागरण