

2022-2023

#

सनातन धर्म महिला महाविद्यालय में शारीरिक शिक्षा विभाग की ओर से 30 दिवसीय योग विषय पर सर्टिफिकेट कोर्स का शुभारंभ किया गया। कोर्स की अवधि 30 दिनों तक चलेगी। कोर्स प्रशिक्षक दिनेश ने शारीरिक स्वास्थ्य प्रोविडर बनाने की कोर्स के अंत में लिखित परीक्षा का आयोजन किया गया।

# एस.डी.महिला कॉलेज में शुरू हुआ 30 दिवसीय योग सर्टिफिकेट कोर्स

सरकेना, 20 अक्टूबर (राजेंद्र) : सनातन धर्म महिला महाविद्यालय नरवाना में प्राचार्या डा. अंजना लोहान की अध्यक्षता में शारीरिक शिक्षा विभाग की ओर से 30 दिवसीय योग विषय पर सर्टिफिकेट कोर्स का शुभारंभ किया गया। इस सर्टिफिकेट कोर्स में योग विशेषज्ञ दिनेश प्रशिक्षक के तौर पर छात्रों को योग की सैद्धांतिक व प्रायोगिक शिक्षा देंगे। प्राचार्या डा. अंजना लोहान ने छात्रों को संबोधित करते हुए कहा कि इस सर्टिफिकेट कोर्स से आपको भविष्य में बहुत फायदा होगा।



कॉलेज में शुरू हुए योग कोर्स में भाग लेती हुई छात्राएं।

अपने जहां इस कोर्स के माध्यम से मन व मन से स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करेंगे, वहीं भविष्य में अपना योग केंद्र भी खोल सकते हैं। डा.नयनदीप व डा. अनोदा छाबड़ा ने भी छात्रों को प्रेरित करते हुए कहा कि 30 दिनों तक चलने वाले इस कोर्स में शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ प्रैक्टिकल क्लास भी

साथ चलेंगी। कोर्स के अंत में लिखित परीक्षा के साथ-साथ प्रैक्टिकल परीक्षा भी होगा। परीक्षा उत्तीर्ण करने वाली छात्राओं को ही सर्टिफिकेट दिए जाएंगे। कोर्स के पहले दिन योग प्रशिक्षक

दिनेश ने छात्रों को योग का अर्थ व महत्व विस्तार से समझाया। इसके पश्चात हलासन, पवनमुक्तासन, मयूरसन, वज्रासन इत्यादि अनेक आसन करावा कर इन आसनों के

फायदे बताए। संस्था के प्रधान सुरेश सिंहल, उपप्रधान राजकुमार गोयल, सचिव विद्यालाल गोयल व कोषाध्यक्ष जयशंकर लाल सिंगला ने सर्टिफिकेट कोर्स के शुभारंभ की बधाई दी।

पंजाब न्यूजरी (21-10-22)

class Total marks 2023)

1	Pooja Nain	230	b.a 2nd	7056149122 ✓
2	Ritu	98	b.a 2nd	
3	Preeti	63	b.a 2nd	7988229286
4	Kiran	74	b.a 2nd	9991454767
5	Geetika	15	b.a 2nd	
6	Sonia	6	b.a 2nd	
7	Muskan	75	b.a 2nd	
8	Kalpana	97	b.a 2nd	
9	Anju	289	b.a 2nd	
10	Annu	257	b.a 2nd	
11	Ankita	278	b.a 2nd	
12	Manishia	128	b.a 2nd	9812586053
13	Kajal	200	b.a 2nd	
14	Monika	190	b.a 2nd	
15	Promilla	25	b.a 2nd	
16	Priyanka	104	b.a 2nd	
17	Ritu	105	b.a 2nd	8307236818
18	Reonu	76	b.a 2nd	
19	Muskan	64	b.a 2nd	
20	Puspha	283	b.a 2nd	
21	Chahat	198	b.a 2nd	
22	Muskan	269	b.a 2nd	
23	Pinki	87	b.a 2nd	
24	Meenu	73	B.a 3rd	
25	Jyoti	146	B.a 3rd	
26	Pooja	6	B.a 3rd	
27	Bindu	175	B.a 3rd	
28	Neha	141	B.a 3rd	9720731242
29	Shruti	97	B.a 3rd	8053580341
30	Tannu	35	B.a 3rd	8570019526
31	Madhu	46	B.a 3rd	
32	Sheetal	42	B.a 3rd	9050796356
33	Kusham	9	B.a 3rd	
34	Preeti	2	B.a 3rd	
35	Mamta	29	B.a 3rd	
36	Kajal	89	B.a 3rd	8607683709
37	Neha	38	B.a 3rd	
38	Koyita	59	B.a 3rd	
39	Jyoti Rani	131	B.a 3rd	
40	Sudesh Sumesh	88	B.a 3rd	
41	Sudesh	132	B.a 3rd	
42	Priyanka	125	B.a 3rd	
43	Sweety	251	B.a 3rd	
44	Priti	34	B.a 3rd	
45	Komal	78	b.a 1st	
46	Manu	145	b.a 1st	9466013496
47	Kajal	144	b.a 1st	9671645360
48	Kajal	272	b.a 1st	
49	Ankita	175	b.a 1st	
50	Simran	270	b.a 1st	
51	Sudesh	237	b.a 1st	
52	Neelam	1	b.a 1st	
53	Madhu	45	b.a 1st	8307496252
54	Manu	261	b.a 1st	
55	Suhani	187	b.a 1st	946601349
56	Nishu	218	b.a 1st	

		274	b.a 1st	
		147	b.a 1st	
		95	b.a 1st	9416108066
		71	b.a 1st	9416610658
	Amna	5	M.a Final(eng)	
	uskan	7	M.a pre. (hindi)	9053587173
	Arti	3	M.a pre. (hindi)	8683072068
64	Alisha	14	M.a pre. (hindi)	8059809267
65	Priti	9	M.a pre. (hindi)	9416231115
66	Annu	1	M.com pre.	94673-26805
67	Nishu	41	M.com final	
68	Priyanka	22	M.com final	
69	Neetu	2002	M.afinal (eng)	8708474828
70	Chandkaur	12	M.afinal (eng)	7496038707
71	Nisha	2013	M.afinal (eng)	9518000383
72	Nancy Nain	01	M.afinal (eng)	9068479699
73	Sheetal Sifat	04	M.afinal (eng)	8295843389
74	Anjali Sharma	09	M.afinal (eng)	8914959812
75	Priyanka Nain	17	M.afinal (eng)	95186-69500
76	Poonam Dhillon	29	M.com final	98172-02049
77	Diksha	28	M.com final	70151-67645
78	Renu	31	M.com final	
79	Gurpreet	32	M.com final	
80	Tammana	38	M.com final	
81	Manisha	26	M.com final	
82	Kavita	1	M.a final (hindi)	
83	Prerna	16	B.com 1st	9053123153
84	Payal	7	B.com 1st	9877429723
85	Kalpna	26	B.com 1st	9992558144
86	Jyoti	15	B.com final	9416610955
87	Nikita	41	B.com final	8572056165
88	Arti	27	B.com final	
89	Neha	26	B.com final	
90	<del>Vandana</del> Scenu	25	B.com final	9467354522
91	Ritu	24	B.com final	7988437425
92	Annu	41	B.sc 2nd	
93	Tamanna	30	B.sc 2nd	
94	Minakshi	19	B.sc 2nd	
95	Priya	20	B.sc 2nd	
96	Komal	16	B.sc 2nd	
97	Nimmy devi	16	B.sc 2nd	
98	Arti	15	B.sc 2nd	
99	Priyanka	1	B.sc 2nd	
100	Menka	9	B.sc 2nd	
101	Nancy	38	B.sc 2nd	
102	Shakshi	14	B.sc 2nd	9050796356
103	Shalu	28	B.sc 2nd	
104	Payal	32	B.sc 2nd	
105	Anjali	31	B.sc 2nd	
106	Anju	09	B.sc 2nd	
107	Kajal	2	B.sc final	9812693429
108	Preeti	23	B.sc final	
109	Tamanna	10	B.sc final	
110	Alish	14	B.sc final	8168573096
111	Diksha	19	B.sc final	
112	Amandeep	3	B.sc final	
113	Jyoti	8	B.sc final	9518193303
	Sunita		B.sc final	

National Vocational Training Program, Govt. of India

# RISHI RACHNA YOGA ASSOCIATION

An ISO 9001:2015 Certified Institute, Member of Quality Council of India(QCI)  
Ministry of MSME & MHRD, Registered Under NCT & Ministry of Labour Govt. of INDIA  
Deptt of Secondary and Higher Education, Early Childhood Association



## Certificate

This is certified that

Mr./Mrs. **TAMANNA**

Son/Daughter of **SATYAWAN**

Enrollment No. **810390572625S**



Tamanna

has successfully completed his/her course program

in **CERTIFICATE COURSE IN YOGA**

with Scoring **72 / 100** from **14-Nov-2022** To **14-Dec-2022**

of **RISHI RACHNA YOGA ASSOCIATION**

and Awarded With **A** Grade.

Sr No : **810390572625S/18**

Issue Date: **28 Jan 2023**



**Shamsher Singh**  
President  
Rishi Rachna Yoga Association  
Narwana (Jind)

**Jinesh Singh**  
Secretary  
Rishi Rachna Yoga Association  
Narwana (Jind)

# एस.डी.महिला कॉलेज में शुरू हुआ 30 दिवसीय योग सर्टिफिकेट कोर्स

नरवाना, 20 अक्टूबर (राजीव) : सनातन धर्म महिला महाविद्यालय नरवाना में प्राचार्या डा. अंजना लोहान की अध्यक्षता में शारीरिक शिक्षा विभाग की ओर से 30 दिवसीय योग विषय पर सर्टिफिकेट कोर्स का शुभारंभ किया गया। इस सर्टिफिकेट कोर्स में योग विशेषज्ञ दिनेश प्रशिक्षक के तौर पर छात्राओं को योग की सैद्धांतिक व प्रायोगिक शिक्षा देंगे। प्राचार्या डा. अंजना लोहान ने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि इस सर्टिफिकेट कोर्स से आपको भविष्य में बहुत फायदा होगा।

आप जहाँ इस कोर्स के माध्यम से तन व मन से स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करेंगे, वहीं भविष्य में अपना योग केंद्र भी खोल सकते हैं। डा. नयनदीप व डा. अनीता छाबड़ा ने भी छात्राओं को प्रेरित करते हुए कहा कि 30 दिनों तक चलने वाले इस कोर्स में ध्योरी क्लास के साथ-साथ प्रैक्टिकल क्लास भी



कॉलेज में शुरू हुए योग कोर्स में भाग लेती हुई छात्राएं।

साथ चलेंगी। कोर्स के अंत में लिखित परीक्षा के साथ-साथ प्रैक्टिकल एजाम भी होगा। परीक्षा उत्तीर्ण करने वाली छात्राओं को ही सर्टिफिकेट दिए जाएंगे। कोर्स के पहले दिन योग प्रशिक्षक

दिनेश ने छात्राओं को योग का अर्थ व महत्व विस्तार से समझाया। इसके पश्चात हलासन, पवनमुक्तासन, मयूरासन, वज्रासन इत्यादि अनेक आसन करवा कर इन आसनों के

फायदे बताए। संस्था के प्रधान सुरेश सिंहल, उपप्रधान राजकुमार गोयल सचिव जियालाल गोयल व कोषाध्यक्ष जवाहर लाल सिंगला ने सर्टिफिकेट कोर्स के शुभारंभ की बधाई दी।

243

21-10-22