**Tolani college of arts and science Adipur**

**Department Home science**

21 જૂન, 2021, Time- 09:00 AM

વિષય-- આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ પર, રોટરી ક્લબ આદિપુર દ્વારા તોલાણી કૉલેજ ઑફ આર્ટસ એન્ડ સાયન્સ- આદિપુરના હોમ સાયન્સ વિભાગના વિદ્યાર્થીઓ સાથે યોગ સત્ર પર વેબિનારનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

યોગ પ્રશિક્ષક:-એમ.એસ.નિશા શર્મા -- આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રમાણિત યોગ પ્રશિક્ષક, પ્રમાણિત માયોફેસિયલ રીલીઝ થેરાપિસ્ટ.

વિષય-- યુવાનોમાં યોગનું મહત્વ,

યોગ કેવી રીતે તણાવ સાથે વ્યવહાર કરી શકે છે, તણાવ/સંતુલિત મન માટે યોગ મુદ્રાઓ.

તારીખ 21-6-2021

(સોમવાર) સવારે-- સવારે 9.00 થી 10.00 સુધી (ઝૂમ પર ઓનલાઈન સત્ર)

નિશા શર્મા તમને નિર્ધારિત ઝૂમ મીટિંગ માટે આમંત્રિત કરી રહી છે.

વિષય: યુવાનોમાં મહત્વના યોગ.

સમય: 21 જૂન, 2021 09:00 AM મુંબઈ, કોલકાતા, નવી દિલ્હી

ઝૂમ મીટિંગમાં જોડાઓ

https://us04web.zoom.us/j/73457854809?pwd=Rmx6bUdFM0M0RWUyeW5oemhJc3IwUT09

મીટિંગ ID: 734 5785 4809

પાસકોડ: R0skQ2

\*વિશેષ આભાર:\*

- કુ. ઇચ્છા મંગતાણી

- સુશ્રી નીતા નિહલાની (ભૂતપૂર્વ પ્રમુખ, રોટરી ઇનરવ્હીલ ક્લબ ગાંધીધામ)

- અમારી ફેકલ્ટીઓ: ડૉ. શશિકલા મહેશ્વરી,ડૉ.કિરણ રાવલ, પ્રો.જ્યોતિ પટેલઅનેઆચાર્યડૉસુશીલધર્માનીઆકાર્યક્રમનેસફળબનાવામાંફાળોઆપેલહતો.