



# Vidyanagar College South 24 Parganas

## NOTICE

Date: 10.01.26

বিদ্যানগর কলেজের নবাগতসহ সকল ছাত্র-ছাত্রীদের উদ্দেশ্যে জানানো যাচ্ছে যে, আমাদের কলেজে দীর্ঘদিন ধরে যোগা বিভাগ নিয়মিতভাবে যোগা অনুশীলন পরিচালনা করে আসছে।

এই যোগা বিভাগের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীরা একাধিক গুরুত্বপূর্ণ সুযোগ-সুবিধা লাভ করতে পারে, যেমন—

- শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা বজায় রাখতে যোগা একটি অত্যন্ত কার্যকর পদ্ধতি, যা নিয়মিত অনুশীলনের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীদের সার্বিক উন্নতিতে সহায়তা করে। আমাদের যোগা বিভাগ থেকে নিয়মিত অনুশীলনের ভিত্তিতে ছাত্র-ছাত্রীরা ক্যালকাটা ইউনিভার্সিটির যোগা চ্যাম্পিয়নশিপে অংশগ্রহণের জন্য নির্বাচিত হওয়ার সুযোগ পায়। যারা নিয়মিত ক্লাসে অংশগ্রহণ করে, তারা “One Year Certificate Course in Yoga & Naturopathy” শংসাপত্র লাভ করে।
- এই সার্টিফিকেটটি বিভিন্ন চাকরীর পরীক্ষার ক্ষেত্রে অত্যন্ত উপযোগী। উল্লেখ্য, এই কোর্সটি বাইরে থেকে করলে অনেক বেশি খরচসাপেক্ষ। আমাদের যোগা বিভাগ এই কোর্সটি সম্পূর্ণ বিনামূল্যে করার সুযোগ দেয়।
- আমাদের কলেজের যোগা বিভাগ থেকে ছাত্র-ছাত্রীদের বিভিন্ন বহিরাগত প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের জন্য পাঠানো হয়।
- সর্বোপরি, এই যোগা বিভাগ থেকে ইতিপূর্বে এবং বর্তমানে বহু-ছাত্র-ছাত্রী বিভিন্ন সরকারি ও বেসরকারি প্রতিষ্ঠানে প্লেসমেন্ট পেয়েছে, যা আমাদের বিভাগের একটি বড় সাফল্য।
- অতএব, বিদ্যানগর কলেজের সকল ছাত্র-ছাত্রীদের এই যোগা বিভাগে যোগদানের জন্য আন্তরিকভাবে আহ্বান জানানো হচ্ছে।

⌚ ক্লাসের সময়সূচি:

প্রতি শনিবার দুপুর ১টা থেকে ৪টা নিয়মিত ক্লাস অনাধীনত হয়।

এছাড়াও প্রয়োজনে স্পেশাল ক্লাসের তথ্য WhatsApp গ্রুপের মাধ্যমে জানিয়ে দেওয়া হয়।

*Mrinal Malik*

Yoga Therapist

Mrinal Malik

M.sc in Yoga, MAKAUT

N.S.N.I.S. (Yoga) - PATIALA, Govt. of India

Contact- 9836987008

Dept. of Yoga & Naturopathy

Vidyanagar College

*Sel* 10.01.26  
Dr. S. P. Agarwala  
Principal  
Vidyanagar College  
South 24 Parganas



Vidyanagar College  
South 24 - Parganas

NOTICE

Date: 10.01.26

All newly admitted as well as existing students of Vidyanagar College are hereby informed that the Yoga Department of the college has been conducting regular yoga practice sessions for a long time.

- Through this Yoga Department, students can avail themselves of several important opportunities and benefits. Yoga is a highly effective method for maintaining physical and mental well-being, and regular practice contributes significantly to the overall development of students. Based on regular training, students from the Yoga Department get the opportunity to be selected for participation in the **Calcutta University Yoga Championship**.
- Students who attend classes regularly are awarded a **"One Year Certificate Course in Yoga & Naturopathy."** This certificate is highly useful for various employment and competitive examinations. It may be noted that pursuing this course outside the college involves considerable expense; however, our Yoga Department provides this course completely free of cost.
- Students from the college's Yoga Department are also sent to participate in various external competitions.
- Most importantly, in the past as well as at present, **many students from this department have secured placements in various government and private organizations, which stands as a major achievement of the department.**

Therefore, all students of Vidyanagar College are cordially invited to join the Yoga Department.

⌚ **Class Schedule:**

Regular classes are held every Saturday from 1:00 PM to 4:00 PM.

Information regarding special classes will be shared through the WhatsApp group as and when required.

*Sgt* 10.01.26  
**Dr. S. P. Agarwala**  
Principal  
Vidyanagar College  
South 24 Parganas

*Mrinal Malik*  
Yoga Therapist  
Mrinal Malik  
M.sc in Yoga, MAKAUT  
N.S.N.I.S. (Yoga) - PATIALA, Govt. of India  
Contact- 9836987008  
Dept. of Yoga & Naturopathy  
Vidyanagar College