



Vidyanagar College South 24 Parganas

NOTICE

Date: 10.01.26

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

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

- শারীরিক ও মানসিক সুস্থিতা বজায় রাখতে যোগ একটি অত্যন্ত কার্যকর পদ্ধতি, যা নিয়মিত
অনুশীলনের মাধ্যমে ছাত্র-ছাত্রীদের সার্বিক উন্নতিতে সহায়তা করে। আমাদের যোগ বিভাগ থেকে
নিয়মিত অনুশীলনের ভিত্তিতে ছাত্র-ছাত্রীরা ক্যালকাটা ইউনিভার্সিটির যোগ চাম্পিয়নশিপে
অংশগ্রহণের জন্য নির্বাচিত হওয়ার সুযোগ পায়। যারা নিয়মিত ক্লাসে অংশগ্রহণ করে, তারা "One
Year Certificate Course in Yoga & Naturopathy" শংশাপত্র লাভ করে।
- এই সার্টিফিকেট বিভিন্ন চাকরীর পরীক্ষার ক্ষেত্রে অত্যন্ত উপযোগী। উল্লেখ্য, এই কোর্সটি বাইরে
থেকে করলে অনেক বেশি খরচসাপেক্ষ। আমাদের যোগ বিভাগ এই কোর্সটি সম্পূর্ণ বিনামূলে
করার সুযোগ দেয়।
- আমাদের কলেজের যোগ বিভাগ থেকে ছাত্র-ছাত্রীদের বিভিন্ন বহিরাগত প্রতিযোগিতায়
অংশগ্রহণের জন্য পাঠ্যনোট হয়।
- সর্বোপরি, এই যোগ 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 যোগ বিভাগে যোগদানের জন্য
আন্তরিকভাবে আহ্বান জানানো হচ্ছে।

১) ক্লাসের সময়সূচি:

প্রতি শনিবার দপুর ১টা থেকে ৪টা নিয়মিত ক্লাস অনুষ্ঠিত হয়।

এছাড়াও প্রয়োজনে স্পেশাল ক্লাসের তথ্য WhatsApp ফুলের 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

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.

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

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