

# Healing Through Breath And Meditation (14 Feb, 2022)

All the faculty, student volunteers actively participated and shown keen interest towards meditation. This initiative was taken by Dr. Bipin Kr Srivastava under the guidance of Dr. Rajesh Tripathi (HOD).

The Resource person were Ms Anu Verma and Ms Ritu Sethi who have selflessly dedicated their lives since last 15 years in making people learn meditation, how to overcome anxiety, stress, mental pressure etc. The guests were given a warm welcome by Dr. Rajesh Tripathi, HOD and Green Environment Club faculty members; Dr. Bipin Kr. Srivastava, Dr. Manju Kashyap, Dr. Anuradha Saha and Ms. Pratiksha Bhatia.

The e-webinar was very successful with the full participation of all faculty, staff and students volunteers. There was question and answer session with some proposals by resource person which could be beneficial towards overcoming anxiety, stress, tensions and much more.

The webinar was concluded by vote of thanks by Dr Anuradha Saha, Assistant Professor, Department of Applied Sciences, followed by filling of feed-back form. All participants got an e-certificate.

The poster is for a webinar titled "Healing Through Breath and Meditation" held on 14th February 2022 from 1:00pm to 2:00 pm on Zoom. The event is organized by The Green Environment Club, Department of Applied Sciences (GCET), in association with Knowledge Tech Educational and social welfare Trust. The speakers are Ms. Ritu Sethi and Ms. Anu Verma, both from Art of Living. The poster also lists the patrons: Shri Sunel Galgotia (Chairman, Galgotias Educational Institutions), Shri Dhruv Galgotia (CEO, Galgotias Educational Institutions), and Dr. Brijesh Singh (Director, GCET). At the bottom, there are portraits of the faculty members who attended: Ms. Pratiksha Bhatia (Assistant Professor), Dr. Anuradha Saha (Assistant Professor), Dr. Bipin Kr. Srivastava (Associate Professor), Dr. Indu Tyagi (Associate Professor), Dr. Manju Kashyap (Associate Professor), and Dr. Rajesh Tripathi (Professor, HOD(A) & 1st Year Coordinator).

Ms Anu Verma and Ms Ritu Sethi

## गलगोटिया कॉलेज में वेबिनार आयोजित

ग्रेटर नोएडा। गलगोटिया कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी के ग्रीन एनवायरनमेंट क्लब और विज्ञान विभाग ने वेबिनार का आयोजन किया। द्वारा हीलिंग थ्रू ब्रीथ एंड मेडिटेशन पर आयोजित वेबिनार में सभी संकायों के छात्र और स्वयंसेवकों ने भाग लिया। मौके पर योगाचार्य डॉ अनु वर्मा और रितु सेठी मौजूद रहीं।

### हीलिंग ब्रीथ मेडिटेशन पर कार्यशाला आयोजित

ग्रेटर नोएडा। गलगोटिया कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी के ग्रीन एनवायरनमेंट क्लब और विज्ञान विभाग द्वारा हीलिंग थ्रू ब्रीथ एंड मेडिटेशन पर एक दिवसीय वेबिनार कार्यक्रम का आयोजन किया। वेबिनार में सभी संकायों के छात्र और स्वयंसेवकों ने सक्रिय रूप से भाग लिया और ध्यान के प्रति गहरी रुचि दिखाई। इस वेबिनार का आयोजन विज्ञान विभाग के एचओडी डॉ. राजेश त्रिपाठी के मार्गदर्शन में किया गया। वेबिनार का संचालन कार्यक्रम के संयोजक एवं हरित पर्यावरण क्लब के सदस्य डॉ. बिपिन कुमार श्रीवास्तव ने किया। योगाचार्य डॉ. अनु वर्मा और रितु सेठी ने वेबिनार में सभी छात्रों को ध्यान, चिंता, तनाव, मानसिक दबाव आदि को दूर करने के योग और आसन के बारे में विस्तार से बताया। सभी प्रतिभागियों को ई-सर्टिफिकेट भी दिये गये। वेबिनार का समापन धन्यवाद प्रस्ताव के साथ हुआ। इस दौरान डॉ. मंजू कश्यप, डॉ. अनुराधा साह, प्रतीक्षा भाटिया मौजूद रही।

