

Centre for Yoga and Wellness

15 Hours Marathon Yoga Session Organized with Massive Participation at Yenepoya (Deemed to be University)



Program was Formally inaugurated by the Chief Guest for the program, Dr. Sateesh Kumar Bhandary. Vice Chancellor, NITTE (Deemed to be University)



APPEARED IN THE HINDU DTD ON 19-06-2019

# Marathon teaching session to mark Yoga Day

**SPECIAL CORRESPONDENT MANGALURU**  
International Yoga Day will be celebrated at the Yenepoya (Deemed to be University) on June 20 with a marathon yoga teaching programme for the public. Entry is free.

Planned for 15 hours without a break, the programme would be conducted by yoga trainer and Junior Research Fellow at Yenepoya Research Centre N. Kushalappa Gowda. Starting at 5 a.m.,

the programme will end at 8 p.m. with 10 batches of one-and-a-half-hour session each. In a release, Mr. Gowda said that about 1,000 participants are expected for the sessions, which are being conducted as per the guidelines of the Department of AYUSH. Participants would receive training in Yoga Kriya, Yogasanas, Pranayama, Vishranti and meditation during the session. They would also be given free stu-

dy material and free T-Shirt. Prior registration is mandatory. Sessions would start at 5 a.m., 6.30 a.m., 8 a.m., 9.30 a.m., 11 a.m., 12.30 p.m., 2 p.m., 3.30 p.m., 5 p.m. and 6.30 p.m. at indoor auditorium, Yenepoya Medical College, Deralakatte. Mr. Gowda completed his post-graduate studies in Yogic Sciences from Mangalore University in 2006. Call Ph: 8050246979 or 9845588740 for registration.

APPEARED IN UDAYAVANI DTD ON 21-06-2019

# ಆರೋಗ್ಯ | ಯೇನಪೊಯ: ಯೋಗ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ: ಸತೀಶ್



**15 ಗಂಟೆ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಯೋಗ**  
ಯೇನಪೊಯ ವಿವಿ ಯುಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ನ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ, ಕುಶಾಲಪ್ಪ ಗೌಡ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ 15 ಗಂಟೆಗಳ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಯೋಗ ಬೋಧನೆ ಗಂಟೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ದಿವ್ಯಾ ಥೀಯೇಟರ್, ಸುಬಂದಿಗಲ, ಸಹಿತ ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಮೀರಿದ ಸಿವಿಲ್‌ಸೈನ್ಸ್‌ಗಳ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಆಯುಷ್ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರದಂತೆ ತರಬೇತಿ ನಡೆಯಿತು.

**ದೇಶಪಟ್ಟಿ** ಜೂ. 20: ಮನುಷ್ಯ ಒತ್ತಡ ಗಂಟದ ಹಿಡಿದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿಯಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮರಾ ಫ್ಯಾಷನ್‌ಗಳನ್ನು ದೂರವಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಫಿಟ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾದ ಮುಂದು ಉಪನಿಲಮತಿ ಡಾ|| ಸತೀಶ್ ಕುಮಾರ್ ಭಂಡಾರಿ ಹೇಳಿದರು. ಯೇನಪೊಯ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಸಿಬಿಯದಲ್ಲಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಪ್ರಯುಕ್ತ

ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಯೋಗ ಬೋಧನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಯೋಗ ಕುರಿತು ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು ಇದ್ದವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಮೂಲದಿಂದ, ಜೀವನದ ಅಷ್ಟೇ ಅಂಗೆ ಅನುಭವದ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಫೋಕಸ್‌ಯಾದ ಬಳಿಕ ಅಂಚು ಮುಂದೆ ಇರಲಿವೆ. ಬಿಟ್ಟು, ಆಯುಷ್ ಅಧಿಕಾರಿ ಡಾ|| ಕೋವ್ವಾರಾಣಿ ಮಹಾರಾಜಿ, ಬಿಜೆಪಿ ಮಂತ್ರಿಯಾಗಿ ಮಗ್ಗುಲಿಡು ಯೋಗ ಸಭೆಕಾರಿ, ಯೋಗ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ರೋಗಿ ಪುಸ್ತಕ ಕ್ಷೇತ್ರದ ನೆಹರುಜಿ ಸಂಪಾದಕ ಗುಟ್ಟುಕಾರನುಕರ ಎಂದರು.



**Yenepoya Yoga Dipika, live TV interview on V4 News channel - Yoga day 2020**



**Yoga camp :“Come Beat the Stress”. Organised by: Department of Physiology Lab, Yenepoya Medical College.**



The faculty and research scholars doing Pranayama practice at YRC seminar hall





Yoga practice by MBBS students (Competency Based Medical education)

Yenepoya Institute of Arts, Science ,Commerce and Management



Under graduate Open elective Yoga subject: Methods of Yoga Practice

# Workshop on Yoga: Elixir of Life

Date: 14-12-2020 to 21-12-2020 11.30am to 12.30noon



EDAVAYANI 31-12-2020

## ಯೇನಪುಯ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನ ಶಿಬಿರ

**ಮಹಾನ್ಯರ, ಪಿ. ತಿ.:** ಬಹುಶಃ ಯೇನಪುಯ ಇನ್ ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಆರ್ಟ್ಸ್, ಸೈನ್ಸ್, ಕಾಮರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಂದು ವಾರದ ಕಾಲ ಯೋಗಾಸನ ಶಿಬಿರವು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಯಿತು.

ಯೋಗ ತರಬೇತುದಾರರಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿದ್ದ ಯೇನಪುಯ ಡೀವ್, ಟು ಬಿ ವಿ.ವಿ.ಯ ಸಂಶೋಧನಾಧಿಕಾರಿ ಕುಮಾರಪ್ಪ ಗೌಡ ಮಾತನಾಡಿ, ಇಂದಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು.

ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಡಾ. ಪರ್ಮಥದರ್‌ನಿಗೂ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ್‌ನೂ ಮಾತನಾಡಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಷ್ಟ ಬ್ರಹ್ಮವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು

ಯೇನಪುಯ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನ ಶಿಬಿರ ಆರಗಿತು. ಯೋಗಾಸನವು ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು. ಮೆಹರ್ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಉಪ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಡಾ. ಶರಣಾ ಪಿ. ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಪ್ರತೀಯ ಬಿ.ಕಾಂ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ (ಪ್ರೊಫೆಸರ್‌ನಲ್) ಆನಾ ಆಹಮದ್ ಸುಖಾನ್ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರು. ಸಮಾ ರೋಪದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಶರಣ ಪಿ. ತರಬೇತುದಾರರಿಗೆ ಸ್ವಾಗತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿದರು. ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಡಿ.ಐ.ಎಂ. ಆಂಜುಮ್ ಸೈನ್ಸ್ ಪ್ರತೀಯ ಬಿ.ಕಾಂ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಿಮಿಷ ರಾಜ್ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ನಿಕ್ಷಿಪ್ತ ಶಿಕ್ಷಕ ಅಕ್ಷಯ್, ನಿಯಾರ್ಡ್ ಪಿ. ಸಹಕರಿಸಿದರು.

## Yoga Day: Common Yoga protocol practice





Pranayama Practice for  
Yenepoya Dental College faculty and Staff



Yenepoya nursing College Students





# ಯೋಗದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ: ಸಂದೀಪ್ ಕುಮಾರ್



## ದೇರಳಕಟ್ಟಿ ಮೇ 10:

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಇಂದು ಯೋಗಕ್ಕೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೆಡೆ ಮನ್ನಣೆ ಇದೆ, ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ದೈನಂದಿನ ದಿನಚರಿಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ಭವಿಷ್ಯ ನಿಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಕಚೇರಿ, ಮಂಗಳೂರು ಇದರ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭವಿಷ್ಯ ನಿಧಿ ಆಯುಕ್ತ ಸಂದೀಪ್ ಕುಮಾರ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು.

ಕಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗ ಸಚಿವಾಲಯದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಸನ ಬದ್ಧ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿರುವ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ಭವಿಷ್ಯ ನಿಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಕಚೇರಿ, ಮಂಗಳೂರು ಯೇನಪೊಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಇದರ

ಜಂಟಿ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ದೇರಳಕಟ್ಟಿಯ ಯೇನಪೊಯ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ನಡೆದ ಯೋಗ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಯೇನಪೊಯ ಸಮೂಹದ ಸುಮಾರು 50 ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು, ಇಪಿಎಫ್‌ಒ, ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಕಚೇರಿ, ಮಂಗಳೂರಿನ 20 ಉದ್ಯೋಗಿಗಳು ಯೋಗ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಯೇನಪೊಯ ವಿವಿ ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವಿಭಾಗದ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಮಹಾಬಲ ಆಳ್ವ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕ ಕುಶಾಲಪ್ಪ ಗೌಡ ಎನ್, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟು ಜನರ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.