***DEPARTMENT OF NATIONAL SERVICE SCHEME***

**Name of the program :** International Yoga Day

**Date:** 21-06-2025

**Venue:** LBRCE, Mylavaram.

**No.of Attandees:** 450

**Activity Report:**
LBRCE NSS Unit had conducted "International Day of Yoga" on 21st Jun, 2025 Organized by NSS Unit, LBRCE. The programme was inaugurated by Dr.K. Appa Rao, Principal; Vice-Principal Dr B.Ramesh Reddy, Dr. B Siva Hari Prasad and Yoga Teacher M.Manikyala rao has given the lecture on importance of yoga in our daily life. All the Teaching and Non-Teaching faculty have done yoga Asanas like Tadasana-Urdhva Hasatasana, Skandha Chakra-Uttana mandukasana & kati Chakrasana, Ardha Chakrasana-Prasarita padottanasana, Nadishodhana Pranayama, Bharamari pranayama and remaining protocols have been done by all staff members. One of our faculty briefed importance of yoga in our daily and the advantages he could observed after doing yoga.

**Snapshots of the Program:**

**Dr.K. Appa Rao, Principal inaugurate the event**

**Dr.K. Appa Rao, Principal, Dr. B Siva Hari Prasad and Yoga Teacher M.Manikyala rao performing Yoga Asanas**

**Faculty of Lakireddy Bali Reddy College of Engineering performing Yoga Asanas**

**Faculty of Lakireddy Bali Reddy College of Engineering performing Yoga Asanas**

**Faculty of Lakireddy Bali Reddy College of Engineering performing Yoga Asanas**

**Press Clippings:**

# యోగాతోనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

**నమస్తే-శ్రీ తేజ న్యూస్, మైలవరం:** యోగతో సంపూర్ణ ఆరోగ్య సాధిం చవచ్చని యోగ గురువు మాణిక్యాలరావు వెల్లడిం చారు. స్థానిక లకి రెడ్డి బాలి రెడ్డి ఇంజనీరింగ్ కళాశా లలో శనివారం 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని కళాశాల యన్.యస్.యస్, స్పోర్ట్స్ విభాగాల ఆధ్వర్యంలో అధ్యాపక అధ్యాపకేతర సిబ్బంది కి యోగా,ధ్యానం వలన కలిగే ఉపయోగాలను వివరిస్తూ వారిచే ధ్యానం వివిధ యోగాసనాలను నేర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మాణిక్యాలరావు మాట్లాడుతూ ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా క్రమ శిక్షణ తో యోగాను అభ్యసిస్తే ఆరోగ్య వంతులు కాగలరని తద్వారా మానసిక ఒత్తిడిని, చిరాకులను జయించవచ్చన్నారు. యన్.యస్.యస్ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ డా. బి.శివహరి ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరు యోగాను దినచర్యలో చేర్చి ఉదయం లేవగానే యోగా చేయటం వల్ల మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుందని, దీర్ఘకాలిక రోగాలు బి.పి, షుగర్ లను నియంత్రించ వచ్చున్నారు.యోగా మాస్టర్ పర్యవేక్షణలో అధ్యాపక , అధ్యాపకేతర సిబ్బంది యోగాసనాలు చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా.కె.అప్పారావు,డీన్స్,వివిధ విభాగాధిపతులు, విద్యార్ధిని విద్యార్ధులు పాల్గొన్నారు.

# యోగాతోనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

**మైలవరం, (వాస్తవ నయనమ్):** స్థానిక లకిరెడ్డి బాలిరెడ్డి ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో శనివారం 11వ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని కళాశాల యన్.యస్.యస్.యూనిట్, మరియు స్పోర్ట్స్ విభాగాల అధ్వర్యంలో అధ్యాపక అధ్యాపకేతర సిబ్బందికి యోగా వల్ల కలిగే లాభాలని, ధ్యానం వల్ల కలిగే ఉపయోగాలను వివరిస్తూ ధ్యానం చేయిస్తూ వివిధ యోగాసనాలను నేర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో యోగా మాస్టర్ యమ్ మాణిక్యాలరావు ప్రసంగిస్తూ ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా క్రమ శిక్షణతో యోగాను అభ్యసిస్తే ఆరోగ్య వంతులు కాగలరని తద్వారా మానసిక ఒత్తిడిని చిరాకులను జయించవచ్చున్నారు. యన్.యస్.యస్ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ డా.బి.శివహరి ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరు యోగాను దినచర్యలో చేర్చి ఉదయం లేవగానే యోగాను ఆచరించడం వల్ల మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుందని, దీర్ఘకాలిక రోగాలు బి.పి, షుగర్‌లను నియంత్రించవచ్చు. యోగా మాస్టర్ పర్యవేక్షణలో అధ్యాపక, అధ్యాపకేతర సిబ్బంది యోగాసనాలు ఎంతో చక్కగా వేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రిన్సిపాల్ డా.కె.అప్పారావు, డీన్స్, వివిధ విభాగాధిపతులు, అధ్యాపకులు మరియు విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

నయనమ్ 22 - 6 - 2025 ఆదివారం

**Dr.B.Siva Hari Prasad**
**NSS Programme Officer**

**Dr.K.Appa Rao**
**Principal**