



# JANKI DEVI MEMORIAL COLLEGE

## UNIVERSITY OF DELHI

### Report on International Yoga Day Celebration at Janki Devi Memorial College

Janki Devi Memorial College celebrated International Yoga Day on 19 June 2026 in collaboration with the Department of Physical Education under the aegis of IQAC. The programme was organized in the College Auditorium at 9:30 AM to promote physical health, mental well-being, and holistic development among students and faculty members, in alignment with SDG 3: Good Health and Well-Being.

The event commenced with the felicitation of the guest speaker, Ms. Ankita Garg, Yoga and Mental Health Coach at BR Ambedkar University and Member of the Kapalik Foundation. She was welcomed and honoured with a planter and a shawl as a token of appreciation for her presence and contribution to the programme.

Thereafter, the Principal, Prof. Swati Pal, addressed the gathering. Highlighting the importance of yoga in maintaining physical and mental well-being, she encouraged participants to adopt yoga as a regular practice for a balanced and healthy lifestyle.

The programme featured an engaging and insightful session by the guest speaker, Ms. Ankita Garg. Drawing upon her expertise in yoga and mental health, she guided participants through various yoga asanas, breathing exercises, and meditation techniques. She emphasized the role of yoga in reducing stress, improving concentration, and enhancing overall well-being. Her interactive approach and practical demonstrations encouraged participants to understand yoga not merely as a form of exercise but as a holistic practice that nurtures both physical and mental wellness.

The celebration was made even more special with an award ceremony recognizing the remarkable achievements of the college. Janki Devi Memorial College was honoured with three prestigious awards by the National Edutrust of India-District Green Champion 2026, Best Principal 2026, and Innovation in Environmental Practice 2026. The college community expressed its gratitude to the National Edutrust of India for acknowledging its sustained efforts in environmental stewardship, sustainability excellence, and institutional leadership.

The occasion also served as a celebration of the positive and progressive environment of the college. The consistent recognition through such prestigious awards reflects not only the

institution's commitment to excellence but also symbolizes the immense well-being, positivity, and collaborative spirit that characterize the college community.

The celebration also drew inspiration from the work of Mr. Saurabh Bothra, renowned Yoga Educator, TEDx Speaker, IIT graduate, and Co-Founder of Habuild. Through his mission of making yoga a simple daily habit, he has inspired millions to embrace healthier lifestyles and has played a significant role in promoting holistic wellness through large-scale yoga initiatives.

The celebration successfully reinforced the significance of yoga as a holistic approach to health and wellness and encouraged the college community to incorporate it into their daily lives.



## जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज दिल्ली विश्वविद्यालय

जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह की रिपोर्ट

जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज ने 19 जून 2026 को शारीरिक शिक्षा विभाग के सहयोग से और आईक्यूएसी के तत्वावधान में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया। यह कार्यक्रम कॉलेज सभागार में सुबह 9:30 बजे छात्रों और शिक्षकों के बीच शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक कल्याण और समग्र विकास को बढ़ावा देने के उद्देश्य से आयोजित किया गया था, जो एसडीजी 3: अच्छे स्वास्थ्य और कल्याण के अनुरूप था।

कार्यक्रम का शुभारंभ अतिथि वक्ता, सुश्री अंकिता गर्ग, जो बीआर अंबेडकर विश्वविद्यालय में योग और मानसिक स्वास्थ्य प्रशिक्षक और कपालिक फाउंडेशन की सदस्य हैं, के अभिनंदन से हुआ। कार्यक्रम में उनकी उपस्थिति और योगदान के लिए उन्हें एक गमला और शॉल भेंट कर सम्मानित किया गया।

इसके बाद, प्रधानाचार्य, प्रो. स्वाति पाल ने सभा को संबोधित किया। शारीरिक और मानसिक कल्याण बनाए रखने में योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए, उन्होंने प्रतिभागियों को संतुलित और स्वस्थ जीवन शैली के लिए योग को नियमित अभ्यास के रूप में अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया।

कार्यक्रम में अतिथि वक्ता सुश्री अंकिता गर्ग का एक आकर्षक और ज्ञानवर्धक सत्र प्रस्तुत किया गया। योग और मानसिक स्वास्थ्य में अपनी विशेषज्ञता का उपयोग करते हुए, उन्होंने प्रतिभागियों को विभिन्न योगासन, श्वास व्यायाम और ध्यान तकनीकों के माध्यम से मार्गदर्शन दिया। उन्होंने तनाव कम करने, एकाग्रता बढ़ाने और समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में योग की भूमिका पर जोर दिया। उनके संवादात्मक दृष्टिकोण और व्यावहारिक प्रदर्शनों ने प्रतिभागियों को योग को केवल एक व्यायाम के रूप में नहीं, बल्कि एक समग्र

अभ्यास के रूप में समझने के लिए प्रोत्साहित किया, जो शारीरिक और मानसिक दोनों तरह के स्वास्थ्य को पोषित करता है।

कॉलेज की उल्लेखनीय उपलब्धियों को सम्मानित करने वाले पुरस्कार समारोह ने इस उत्सव को और भी खास बना दिया। जानकी देवी मेमोरियल कॉलेज को नेशनल एडुट्रस्ट ऑफ इंडिया द्वारा तीन प्रतिष्ठित पुरस्कारों से सम्मानित किया गया - जिला ग्रीन चैंपियन 2026, सर्वश्रेष्ठ प्रधानाचार्य 2026 और पर्यावरण अभ्यास में नवाचार 2026। कॉलेज समुदाय ने पर्यावरण संरक्षण, सतत विकास में उत्कृष्टता और संस्थागत नेतृत्व के क्षेत्र में अपने निरंतर प्रयासों को मान्यता देने के लिए नेशनल एडुट्रस्ट ऑफ इंडिया के प्रति आभार व्यक्त किया।

यह अवसर कॉलेज के सकारात्मक और प्रगतिशील वातावरण का उत्सव भी था। ऐसे प्रतिष्ठित पुरस्कारों के माध्यम से लगातार मिल रही मान्यता न केवल उत्कृष्टता के प्रति संस्थान की प्रतिबद्धता को दर्शाती है, बल्कि कॉलेज समुदाय की अपार खुशहाली, सकारात्मकता और सहयोगात्मक भावना का भी प्रतीक है।

इस समारोह ने प्रसिद्ध योग शिक्षक, TEDx वक्ता, IIT स्नातक और Habuuild के सह-संस्थापक श्री सौरभ बोथरा के कार्यों से भी प्रेरणा ली। योग को एक सरल दैनिक आदत बनाने के अपने मिशन के माध्यम से, उन्होंने लाखों लोगों को स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए प्रेरित किया है और बड़े पैमाने पर योग पहलों के माध्यम से समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

इस समारोह ने स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक समग्र दृष्टिकोण के रूप में योग के महत्व को सफलतापूर्वक सुदृढ़ किया और कॉलेज समुदाय को इसे अपने दैनिक जीवन में शामिल करने के लिए प्रोत्साहित किया।



**JANKI DEVI MEMORIAL COLLEGE**

(University of Delhi)

*In collaboration with*

**Physical Education Department**

Under the aegis of IQAC

*Invites you to celebrate*

# INTERNATIONAL YOGA DAY

**SDG 3: Good Health and Well Being**

*Speaker:*



**Ms. Ankita Garg**

Yoga and Mental Health coach,  
BR Ambedkar University  
Member of Kapalk Foundation



**जानकी देवी मेमोरियल महाविद्यालय**

(दिल्ली विश्वविद्यालय)

**शारीरिक शिक्षा विभाग**

के सहयोग से

आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन प्रकोष्ठ के तत्वावधान में

आपको सादर आमंत्रित करते हैं

# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

**एसडीजी 3: उत्तम स्वास्थ्य एवं सर्वांगीण प्रसन्नता**

*वक्ता:*



**सुश्री अंकिता गर्ग**

योग एवं मानसिक स्वास्थ्य प्रशिक्षक,  
बी.आर. अंबेडकर विश्वविद्यालय  
कपालिक फाउंडेशन की सदस्य



Date: 19th June, Day: Friday



Time: 9:30AM



Venue: Auditorium



तिथि: 19 जून, दिन: शुक्रवार



समय: सुबह 9:30 बजे



स्थान: सभागार

Dr. Shruti Gupta  
Ms. Arma Anjum  
Dr. Sumit Kumar  
(Staff Advisor)

Prof. Abha Jain  
(Convener, Physical  
Education Department)  
Dr. Tarun Routhan  
(Co-Convener, Physical  
Education Department)

Dr. Kush Kumar Gayasen  
(Coordinator, IQAC)  
Dr. Shiwani Bainswal  
(Deputy Coordinator, IQAC)

Prof. Sandhya Garg  
(Vice-Principal)

Prof. Swati Pal  
(Principal)

डॉ. श्रुति गुप्ता  
(प्रति अस्था अंजुम  
डॉ. सुमित कुमार  
परामर्शदाता)

डॉ. अर्पा जैन  
(संयोजक, शारीरिक शिक्षा विभाग)  
डॉ. तारुण रौथन  
(सह-संयोजक, शारीरिक शिक्षा  
विभाग)

डॉ. कुश कुमार गयसेन  
(समन्वयक, आईएनएसी)

डॉ. शिवानी बरिनवाल  
(उप-समन्वयक, आईएनएसी)

डॉ. संघाता गर्ग  
(उप-याचारी)

डॉ. स्वाति पाल  
(प्राचार्य)

