



S.N.M COLLEGE MALIANKARA

(Affiliated to Mahatma Gandhi University, Kottayam)

- 1. Title of the program: Meditation Workshop**
- 2. Name of the Coordinator/s :** Mrs. Viji M P
- 3. Organizing Department/Cell :** Malayalam
- 4. Date :** 18th&19th November 2021
- 5. Number of participants: 40**
- 6. Venue: Seminar Hall**
- 7. Resource Person/s :** Nil
- 8. Objective of the Program :** To create awareness about Meditation and its application among students.
- 9. Detailed description of the event:** Meditation helps us drive away our negative thoughts and feelings and replace them with positive ones, primarily about ourselves and then, consequently, about all living beings. Focusing on ourselves, without guilt or our ego getting in the way, is a necessary and sufficient condition for a happy life. It improves our personal relationships, as well as our relationship with the environment we live in. We become loved, trusted and compassionate individuals, ready to help others if asked, while maintaining our peace of mind.
- 10. Outcome of the event/Evaluation by Program Coordinator:** It has given a sense of calm , peace and balance that benefit overall health and emotional wellbeing of the students.

മെഡിറ്റേഷൻ വർക്ക്ഷോപ്പ്

18/11/2021, 19/11/2021

പ്രിയരെ, എസ് എൻ എം ക്ലിനിക്കോജ്, മലയങ്കലയിൽ പരവർത്തിക്കുന്ന, ശ്രീമതി ഡോ. ഡയണ പഠന ഗവേഷണ കേന്ദ്രം എസ് എൻ എം കയോഗ ക്ലിനിക്കോജ് മലയാളം വിഭാഗം സംയുക്തമായി വിദേശീയർക്കായി ഉൾക്കൊള്ളുന്ന മനസി വംശശാസ്ത്രം വഴിയുള്ള ആയുർവിദ്യ സുരത മുൻനിർത്തിയുള്ള രമധിക്കേഷൻ വർക്ക്ഷോപ്പ്, നവംബർ 18, 19 തീയതികളിലായി ക്ലിനിക്കോജ് സെമിനാർ ഹാളിൽ വെച്ച് നടത്തുന്ന ക്ലിനിക്കോജ് പൂർണ്ണമായും തുറന്നതിനെ തുടർന്ന് വിദേശീയർക്കായി ഉണ്ടാക്കുന്ന മനസി-ശാസ്ത്ര പരിസന്ധി രംഗം തന്നെ രംഗം വിദേശീയർക്കായി മനസി മായ കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ടും, അർത്ഥം കൂടുതൽ സൈക്സോളജി തുടങ്ങിയ ലക്ഷ്യങ്ങൾ മുൻനിർത്തിയാണ് ഈ വർക്ക്ഷോപ്പ് നടത്തുന്നത്. 25 വിദേശീയർ ഉൾപ്പെടെ നാല് ബുദ്ധി ശ്രീ ആയിട്ടാണ് ഈ ക്ലിനിക്കോജ് നടത്തുന്നത്. മനസി സൈൻസിസ്റ്റിക് രംഗങ്ങളെ ക്ലിനിക്കോജ്, ക്ലിനിക്കോജ് ലിംഗിൽ ഏവർ ന്യൂറോളജി അധ്യക്ഷനും 'ഗുറു കേവ കൂട്ടി കേൾ മനസി' എന്ന വിഷയത്തെ മുൻനിർത്തിയുള്ള ഗവേഷണ വിദേശീയർക്കും കറഡികയം ക്ലിനിക്കോജ് അഭിനന്ദനം മിമിക്രി ലോഗോ മനോ WWS, SPC തുടങ്ങിയവയുടെ കൂട്ടായ്മയോടെ രചിച്ച രചനകൾ ആയ ശ്രീമതി ആർ ശരണാണ് കനകം വഹിക്കുന്നത്. എല്ലാ അധ്യക്ഷരും വിദേശീയർക്കും ക്ലിനിക്കോജ് ഈ വർക്ക്ഷോപ്പ് സന്ദർശനം രംഗം.



നേതൃത്വം ശ്രീമതി ആർ ശരണി

പ്രസിഡൻ്റ് : ഡോ. ഡി. എച്ച്. ജിത
 എസ്. എൻ. എം. ക്ലിനിക്കോജ്, മലയങ്കലയിൽ പരവർത്തിക്കുന്ന, ശ്രീമതി ഡോ. ഡയണ പഠന ഗവേഷണ കേന്ദ്രം എസ് എൻ എം കയോഗ ക്ലിനിക്കോജ് മലയാളം വിഭാഗം സംയുക്തമായി വിദേശീയർക്കായി ഉൾക്കൊള്ളുന്ന മനസി വംശശാസ്ത്രം വഴിയുള്ള ആയുർവിദ്യ സുരത മുൻനിർത്തിയുള്ള രമധിക്കേഷൻ വർക്ക്ഷോപ്പ്, നവംബർ 18, 19 തീയതികളിലായി ക്ലിനിക്കോജ് സെമിനാർ ഹാളിൽ വെച്ച് നടത്തുന്ന ക്ലിനിക്കോജ് പൂർണ്ണമായും തുറന്നതിനെ തുടർന്ന് വിദേശീയർക്കായി ഉണ്ടാക്കുന്ന മനസി-ശാസ്ത്ര പരിസന്ധി രംഗം തന്നെ രംഗം വിദേശീയർക്കായി മനസി മായ കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ടും, അർത്ഥം കൂടുതൽ സൈക്സോളജി തുടങ്ങിയ ലക്ഷ്യങ്ങൾ മുൻനിർത്തിയാണ് ഈ വർക്ക്ഷോപ്പ് നടത്തുന്നത്. 25 വിദേശീയർ ഉൾപ്പെടെ നാല് ബുദ്ധി ശ്രീ ആയിട്ടാണ് ഈ ക്ലിനിക്കോജ് നടത്തുന്നത്. മനസി സൈൻസിസ്റ്റിക് രംഗങ്ങളെ ക്ലിനിക്കോജ്, ക്ലിനിക്കോജ് ലിംഗിൽ ഏവർ ന്യൂറോളജി അധ്യക്ഷനും 'ഗുറു കേവ കൂട്ടി കേൾ മനസി' എന്ന വിഷയത്തെ മുൻനിർത്തിയുള്ള ഗവേഷണ വിദേശീയർക്കും കറഡികയം ക്ലിനിക്കോജ് അഭിനന്ദനം മിമിക്രി ലോഗോ മനോ WWS, SPC തുടങ്ങിയവയുടെ കൂട്ടായ്മയോടെ രചിച്ച രചനകൾ ആയ ശ്രീമതി ആർ ശരണാണ് കനകം വഹിക്കുന്നത്. എല്ലാ അധ്യക്ഷരും വിദേശീയർക്കും ക്ലിനിക്കോജ് ഈ വർക്ക്ഷോപ്പ് സന്ദർശനം രംഗം.

കയോഗ ക്ലിനിക്കോജ് സഹകരണം: മലയാളം വിഭാഗം അധ്യക്ഷ
 ശ്രീമതി വിജി ഹെംപി ശ്രീമതി ശ്രീജ ഫി ആർ

Photo



11. List of participants

meditation workshop - 2021-2022

വിദ്യാർത്ഥിയുടെ പേര്	കോഴ്സ്	ഒപ്പ്
1 തിരുനാല V.B	ILMA malayalam	<u>Ange</u>
2 ശ്രീജാ AV	"	<u>greshma</u>
3 അപിത K.S	"	<u>gopika</u>
4 ശില്പ P.S	"	<u>Shilpa</u>
5 പാർവ്വതി K.S	"	<u>Parathy</u>
6 അപിത K.S	"	<u>gopika</u>
7 തിരുനാല V.B	"	<u>Ange</u>
8 തിരുവ രാമജി	IBA malayalam	<u>Ange</u>
9 തിരുജിത് T.S	"	<u>Adarsh</u>
10 ദൃശ്യ ദിവിപ്	"	<u>drishya</u>
11 Leena M.S	"	<u>Leena</u>
12 ശ്രീജാ AV	"	<u>greshma</u>
13 ബിജിത K.B	"	<u>Bijitha</u>
14 നീയൂ P.D	IBA malayalam	<u>Neetha</u>
15 ദിപതി K.P	"	<u>Dipti</u>
16 തിരുനാല O.A	"	<u>Anupama</u>
17 അഷിമ രാജ V.R	"	<u>Radhika</u>
18 തിരുദിനാഭു K.R	"	<u>Radhika</u>
19 അഷിമ T.S	"	<u>Asima</u>
20 തിരുരാജ് M.M	"	<u>Akshay</u>

21 ഭൂമിശാസ്ത്രം A.V
22 തിരുവനന്തപുരം V.S
23 മലപ്പുറം മലപ്പുറം
24 മലപ്പുറം മലപ്പുറം
25 മലപ്പുറം A.S
26 മലപ്പുറം
27 മലപ്പുറം മലപ്പുറം

IBA malayalam

V

"

"

"

"

"

Sumathy

Akshaya

Arin

Pooja

Madhu

Jyades

Sumathy

