



MADHAV INSTITUTE OF TECHNOLOGY & SCIENCE, GWALIOR (M.P.), INDIA
माधव प्रौद्योगिकी एवं विज्ञान संस्थान, ग्वालियर (म.प्र.), भारत
A GOVT. AIDED UGC AUTONOMOUS INSTITUTE, AFFILIATED TO R.G.P.V. BHOPAL (M.P.), INDIA
NAAC ACCREDITED WITH A++ GRADE



REPORT

Date:10.10.2023

Event: Introductory Sessions on Mental Health & Meditation for student, faculty & staff on World Mental Health Day

Objectives: Computer Science & Engineering and Holistic Health Club, MITS in collaboration with Art of Living Gwalior successfully organized introductory session on Mental Health & Mediation under the guidance of Prof. Vishal Chaudhary, Prof. Jigyasa Mishra & Prof. Kratika Sharma on 10 October 2023. The event featured guest appearance by Dr. Sangeeta Jha, Mr. Deepak Singal and Dr. SpanaKumari.

During the event, Trainers discussed about the mental health and meditation and trained the participants through various meditation exercises and aware them about mental health importance in student life. Dr. SapnaKumari, the Student Counselor of MITS, enlightened all participants about meditation. Subsequently, Prof. Vishal Chaudhary, Faculty Co-ordinator of Holistic Health Club, addressed the participants and presented the mementoes to the guest. Prof. Kratika Sharma, addressed the students and congratulated all the participants. Dr. Sangeeta Jha, State Level Trainer, addressed the participants about mental health. Mr. Deepak Singal trained the participants through meditation exercises. At the end of the event, Vote of thanks given by Prof. Jigyasa Mishra.

Other Points:

1. Participants were from MITS.
2. Total students who have successfully participated were 130.
3. All the participants received the good experience for mediation.
4. Participants got the satisfactory solution of their queries about the mental health.

The Event was well-organized and informative, and it was a great opportunity for students to learn more about the meditation and how to include it in their daily life.

Overall, the workshop was a great success, and we are grateful to Dr. Sangeeta Jha mam for taking the time to share her knowledge and expertise with us.



MADHAV INSTITUTE OF TECHNOLOGY & SCIENCE, GWALIOR (M.P.), INDIA
माधव प्रौद्योगिकी एवं विज्ञान संस्थान, ग्वालियर (म.प्र.), भारत
A GOVT. AIDED UGC AUTONOMOUS INSTITUTE, AFFILIATED TO R.G.P.V. BHOPAL (M.P.), INDIA
NAAC ACCREDITED WITH A++ GRADE



Photographs





MADHAV INSTITUTE OF TECHNOLOGY & SCIENCE, GWALIOR (M.P.), INDIA
माधव प्रौद्योगिकी एवं विज्ञान संस्थान, ग्वालियर (म.प्र.), भारत
A GOVT. AIDED UGC AUTONOMOUS INSTITUTE, AFFILIATED TO R.G.P.V. BHOPAL (M.P.), INDIA
NAAC ACCREDITED WITH A++ GRADE





MADHAV INSTITUTE OF TECHNOLOGY & SCIENCE, GWALIOR (M.P.), INDIA
माधव प्रौद्योगिकी एवं विज्ञान संस्थान, ग्वालियर (म.प्र.), भारत
A GOVT. AIDED UGC AUTONOMOUS INSTITUTE, AFFILIATED TO R.G.P.V. BHOPAL (M.P.), INDIA
NAAC ACCREDITED WITH A++ GRADE



Outcomes:

1. Total 13 volunteers worked for this event accordingly with respect to their domains under the guidance of 3rd year student of CSE department Aman Gupta
2. E-certificates provided to all participants.



Attendance

Madhav Institute of Technology and Science, Gwalior (A Govt. Aided UGC Autonomous & NAAC Accredited Institute Affiliated to RGPV, Bhopal) Department of Computer Science & Engineering NAAC ACCREDITED WITH A++ GRADE			
ART OF LIVING : 10 October 2023			
Name	Branch	Year	Signature
Aayush chhapariya	Mechanical	2	<i>Ayush</i>
Abhay vyas	CSE	1	
Abhishek	Computer science engineering	2	<i>Abhishek</i>
Abhishek Agrawal	CSE	2	
Abhishek Dhakad	Electrical Engineering	3	
Abhishek pawar	EE	2	
Abhishek Rajput	Electrical Engineering	3	
Ajarsh Singh	Civil	3	
Ajarsh Thapak	Civil engineering	1	
Adhiraj Singh Bhadauria	Artificial intelligence and data science	1	
Aditi Jain	Electrical engineering	2	<i>Aditi</i>
Aditya Jatav	EEIoT	2	
Aditya Kumar	Cse	2	<i>Aditya</i>
ADITYA KUMAR TIWARI	CSE	3	
Aditya Pratap Singh Sikarwar	Mechanical	4	
Aiman Zafar Qureshi	Mechanical	4	
Ajay Pralapati	Cse	1	
Ajay Singh markam	Computer science and engineering	4	
Akanksha Mishra	CSE	2	<i>Akanksha</i>
Akansha Gupta	CSE(MTech)	1	
Akash Singh Tiwari	Electrical	2	
AKSHARA RATHORE	AIDS	1	<i>Akshara</i>
Akshat Jain	Electrical Engineering	4	
Aman Goyal	Cse	2	
Aman Sharma	Electrical Engineering	2	<i>Aman</i>
Amit Sharma	Mechanical engineering	1	
Angel Agrawal	Electronics	1	
Aniket Upadhyay	CSD	2	
Anil Kumar	CSE	3	
Ankit chandra	CSD	2	
ANSH GAUTAM	CIVIL	1	
Ansh Jain	CSE	2	
Anshima	Cse	1	
Anshita	Civil	3	
Anshuman Raghuvanshi	MAC	2	
Anuj Pratap Singh Baghel	Cse	1	
Anuj sharma	Ec	2	
Anuj Shrivastava	CSE	2	<i>Anuj</i>
Anushka Agrawal	EIOT	4	

Anushka gupta	Aiml	2	
Anushka sahu	ITIoT	2	<i>Anushka</i>
Arjun Singh Tomar	Civil engineering	1	
Arpit agrawal	EE	1	
ARPIT kaurav	CSE	1	
Ashutosh Rawat	Computer science	2	
Ashwini Bamanke	CSE	1	
Abul Pandey	CSE (M- tech)	1	
Ayush Singh Chauhan	CSE	1	<i>Ayush</i>
Ayushi sharma	CSE	1	<i>Ayushi</i>
Bharti Saxena	CSD	3	<i>Bharti</i>
BHAVANA CHANDEL	CSD	2	<i>Bhavna</i>
Bhavya Jain	ITIoT	2	
Bhavya Kalra	MCA	1	
Bhawana parmar	Electrical	1	
Chetan Soni	MAC	2	
Chhavi gupta	Electrical engineering	2	
Chiragdeep Singh	ITIoT	2	<i>Deeksha</i>
Deeksha Sharma	CSE	2	<i>Deeksha</i>
Dev prajapati	Computer science and engineering	1	<i>Devi</i>
Devanshu gupta	Itiot	1	<i>Devanshu</i>
Devbrat Sharma	CE	3	<i>Devbrat</i>
Dhruv Sharma	CSD	1	<i>Dhruv</i>
Dhruv Shivhare	Electrical engineering	2	<i>Dhruv Shivhare</i>
Dileep rathore	Cse	2	
Dinesh sutrakar	Electrical	2	
Disha Solanki	Csd	1	
Divyansh Agrawal	C. S. E	1	<i>Divyanshu</i>
Divyanshu Rathour	EE	1	
Diya Singh	Civil	1	
Ekansh Jain	CSE	3	
Gaurav Bansal	Computer Science & Design	2	
Gourisha Rathore	Computer science and engineering	2	<i>Gourisha</i>
Hardatt Singh Tomar	CSE	1	
Harsh Gupta	CSD	1	
Harsh Jain	CSE	2	
Harsh kumawat	Mathematics and computing	1	
Harsh pratap singh	Electrical engineering	1	<i>Harsh</i>
HARSH SHARMA	IT-IOT	1	<i>Harsh</i>
Harsh sharma	AIR	1	
Harsh thapak	ET	1	
Harshit Shrivastava	Electrical Engineering	1	
Harshit tiwari	EE-IOT	2	
HARSHIT VARSHNEY	CSE	2	<i>Harshit</i>
HEMANT SAURKHAYA	EE	3	

Himani Choudhary	CSD	1	
Himanshu Chauhan	Electrical engineering	1	
Hivi.V.Zhimomi	Electrical Engineering	1	
Isha karkhur	Civil	1	
Ishant Sharma	Civil engineering	2	<i>Ishant</i>
Jalaj Sharma	EIOT	1	
Janvi Singh	ET	2	
Janya Agrawal	Electronics	1	
JATIN RENIYA	EE	3	
Jatin Shakya	CSE	3	
Jay singh rajput	Civil	1	
Jaya patidar	IT	1	
Jayant suryavanshi	CSD	2	
Jitendra Adiwasi	CSE	2	<i>Jitendra</i>
Kamini parte	Cse	1	
Karishk sharma	Aiml	1	
Karishma kushwah	Electrical engineering	1	<i>Karishma</i>
Karnika Kanoriya	CSE	3	
Kavi Kumar	Electrical engineering	2	
Khushboo Tagore	CSE	2	
Khushi mangal	Cse	1	
Khushi sikarwar	ITIoT	2	
Khushi tiwari	Electronic	2	
Kratika Semadhiya	Electrical engineering	1	<i>Kratika</i>
Krishna sharma	Aids	1	
Kumkum chaurasiya	Chemical branch	2	
Kumkum Sagar	CSE	1	
Kunal Bharadwaj	Electrical	3	
Kunal gupta	EE	2	
Kushagra sharma	Civil engineering	1	
Lakshay Mishra	Mechanical	1	
Lakshika soni	Civil engineering	1	
Lakshya ghanghoriya	Cse	1	
Lalit Prasad Gond	Cse	1	
Lokendra Sharma	Cse	2	<i>Lokendra</i>
Lokesh Garothiya	CSE	2	<i>Lokesh</i>
Mahim Bajpai	Civil engineering	2	<i>Mahim</i>
Malhan Singh Rajput	Civil engineering	2	
Manasvi Gupta	Electrical engineering	1	<i>Manasvi</i>
Manasvi Sheopuria	Electrical	1	<i>Manasvi</i>
Mani Verma	Mathematics and Computing	2	
Manish dawar	Civil	4	
Mani saraf	electronic	2	
Mansi yadav	IT	1	
Manu gupta	EIOT	2	

Manvendra Singh Bhaduria	Electrical Engineering	1	<i>Manvendra</i>
Md Nizam ul haque	ITIoT	2	
Meenu Soni	Mathematics and computing	3	
MOHD FAIZAN KHAN	CSE	2	
MOHIT GARG	EE	2	
Mohit Mandoli	Cse	1	
Mohit rajput	Electrical engineering	2	
Mohit Sharma	Electrical Engineering	1	<i>Mohit</i>
Muskan Jayant	Civil	3	<i>Muskan</i>
Muskan Khemani	Cse	1	
Naman Panjre	ITIoT	3	
Nancy gupta	Aiml	1	
Nandini Tomar	Electrical engineering	2	<i>Nandini</i>
NAYAN SURYAVANSHI	Electrical engineering	1	
Neel Kamal	CSE	4	
Niharika pachori	Electrical engineering	2	
Nihika sharma	Cse	3	<i>Niharika</i>
Nikita sharma	Civil engineering	3	<i>Nikita</i>
Nishtha Gupta	ITIoT	2	<i>Nishtha</i>
Nitin Sharma	ITIoT	1	
Nitin Sharma	EIOT	1	
Nitin Sharma	Electronics engineering	3	
Nitya Mathur	EE	3	
Nitya Mathur	Cse	1	
Ocean Agarwal	EE	2	
Palak Chandel	Eaiot	2	
Pankaj singh	Cse	2	
Parakh gupta	Electronics and communication	2	
Paras Kumar khandelwal	Csd	1	
Payal Shrivastava	Civil	2	<i>Payal</i>
Piyush Sanwale	Cse	3	<i>Piyush</i>
Piyush sharma	EE Iot	1	<i>Piyush</i>
Piyush sharma	Cse	1	
Prabhat	Cse	2	
Prabhat	Mathematics and Computing	2	
Prachi Gupta	Mathematics and Computing	2	
PRADHYUM GARASHYA	CSE	2	<i>Pradyum</i>
Pranav Suman	CSE	2	
Pranjal Singh Sikarwar	Civil Engineering	2	
Prashant katar	Mechanical engineering	1	<i>Prashant</i>
Prashant kumar	Cse	2	
Prashant Kumar Kushwaha	ITAIR	3	
Prashant Pippal	Mechanical	2	
Prashant upadhyay	Civil	1	
Prateek Vishwakarma	Electronics Engineering	1	
Pratham chauhhan	CSE	1	
Praveen Birla	CSD	1	
PREM RASKOTI	CSE(Mtech)	1	
Prisha Khare	EIOT	1	
Priya Narwate	IT-IOT	2	<i>Priya</i>



MADHAV INSTITUTE OF TECHNOLOGY & SCIENCE, GWALIOR (M.P.), INDIA
माधव प्रौद्योगिकी एवं विज्ञान संस्थान, ग्वालियर (म.प्र.), भारत
 A GOVT. AIDED UGC AUTONOMOUS INSTITUTE, AFFILIATED TO R.G.P.V. BHOPAL (M.P.), INDIA
NAAC ACCREDITED WITH A++ GRADE



PRIYANKA	Electrical Engineering	1	Priyanka
Priyanshu Patidar	Electronics	1	
Pushkal Sharma	Cse	1	
Radhika shukla	EETOT	2	
Radhika Yadav	Electrical engineering	1	
Rahul Shah	CSE	2	Rahul
Rahul singh	It iot	3	
Raj kamle	CSE	3	
Rajvardhan Singh Tomar	Electrical Engineering	1	Rajvardhan
Ramam sharma	Civil engineering	1	
Ramanand Tomar	Computer science engineering	1	
Ranjan kumar	CSD	1	
Reetesh gour	Electrical	1	Reetesh
RENUKA WARKADE	Computer science and engineering	2	
Revansh Kumar Inhe	Mechanical engineering	1	Revansh
Rishabh Ahirwar	Electrical engineering	1	Rishabh
Rishabh shrivas	Electrical engineering	1	
Rishabh Singh Rajawat	EE- IoT	1	Rishabh
Rishiraj Sharma	Electronic and Telecommunication E	2	
Rishita Mukherjee	CSE	1	
Ritesh soni	Civil	1	
Riya payak	Mechanical	2	
Riyatal Tarole	CSE	2	
Rohan Malakar	CSD	2	
Rohit hindoliya	CSD	2	
Roshni khan	Electronic	2	
Rudra Sihare	Internet Of Things [EE]	4	
Rudransh Shrivastava	CSD	1	
Sachin parashar	Cse	2	
Sagar Choubey	Cse	1	
Sahil Karkhur	CSD	3	
Saksham Petsaria	CSE	1	
SAKSHAM SAHU	Mathematics and Computing	1	Saksham
Sakshi dubey	EETOT	2	
Sakshi gajbhiye	Chemical	2	
Sakshi Kushwaha	Electrical engineering	2	
Samarth Garg	Electronics	1	
Sambhav jain	Cse	2	
Sameeksha Dhakad	IoT(EE)	1	Sameeksha
Samiksha Garg	Cse	1	
Sandeep singh gurjar	Electronics and communication	1	
Sanjay Bisariya	Ec	2	
Sapna Waskale	Cse	3	
Saransh Chourasia	CSE	1	Saransh
Saransh patil	Mathematics and computing	1	

SATISH KUMAR DHURVE	CSE	2	Satish
Satya agrawal	ITAIR	1	Satya
Satyam rajput	Mechanical	3	
Satyam Sanodiya	ITAIR	1	
Sevi Sharma	Electrical engineering	1	
Shalini varfa	Aimt	1	
Shantanu Tripathi	Electrical Engineering	1	
Sharad Bachhaniya	EE	1	Sharad
SHASHANK CHANDRAVANSHI	Electrical Engineering	3	
Shatakshi Makode	ET	2	
Shiv kumar oja	Mechanical Engineering	2	
Shivam Rathore	CE	1	
Shivam singh	Electrical	3	
Shivani Baraiya	ITITOT	2	
Shivani rawat	EC	1	Shivani Rawat
Shivani Sharma	IT-IOT	2	Shivani
Shivraj	EE	2	Shivraj
SHIVRAJ SINGH	EC	2	
Shreeransh Dubey	Electronics engineering	1	
Shreecha Jha	AIDS	1	Shreecha Jha
Shreya Dubey	Itair	1	
Shruti Jain	CSD	1	Shruti Jain
SHRUTI JAIN	MCA	1	
shubham jain	electronic	1	Shubham
Shubham Makwana	Cse	1	
Shubham Verma	CSE	1	Shubham
Shubhansh Dubey	Electrical engineering	1	Shubhansh
Simran Tomar	Electronic	1	
Sneha jareniya	Cse	2	
Somya Mittal	Cse	1	Somya
Sourabh bhadouriya	EE(IOT)	2	
Srishti Rai	IT-IOT	2	
Suhane Anand	Itair	1	
SUMIT PRAJAPATI	Civil engineering	1	
SUMIT SINGH BAGHEL	EETOT	1	
Suraj Maitoliya	EE	4	
Suraj parmar	CSE	3	Suraj
Surbhi verma	Electrical engineering	1	Surbhi
Suryanshi Rathore	Electronics	2	
Suyash rajput	Electronic communications	1	Suyash
Suyesh Dubey	Computer Science Engineering	3	
Swayam sahu	Electronics	2	
TANISHKA KANSAL	ELECTRONICS	1	
Tanishka Khare	ITAIR	2	
TANISHQ UCHARIYA	CSE	2	



MADHAV INSTITUTE OF TECHNOLOGY & SCIENCE, GWALIOR (M.P.), INDIA
माधव प्रौद्योगिकी एवं विज्ञान संस्थान, ग्वालियर (म.प्र.), भारत
 A GOVT. AIDED UGC AUTONOMOUS INSTITUTE, AFFILIATED TO R.G.P.V. BHOPAL (M.P.), INDIA
NAAC ACCREDITED WITH A++ GRADE



Tanmay Sawankar	CSE	2	
Tanush Kirar	AIML	1	
Tarun Kushwaha	EC	1	
Tarun Kushwaha	EC	1	
Trisha pandey	EE	1	
Tushar namdev	EE	1	
Tyagi shivam kanhaiya	Electrical engineering	1	
UDAY KUMAR HIRVANE	Electronic engineering	1	
Ujjayant Yadav	Civil	2	
Ulnati Dagour	Electronics Engineering	1	
Utkarsh Gupta	CSE	1	
Utkarsh Nagar	Electrical engineering	3	
Utkarsh Pophli	Cse	2	
Vaibhav Pratap Singh	EE-IoT	4	
Vaidant chouksey	CSE	1	
Vaishnavi More	Electronics	1	
Vanshika Jadon	CSE	2	
Varsha Mathur	Civil engineering	3	
Vidhi	Electrical Engineering	1	
Vidhi	ELECTRONICS	1	
Vijay sahu	Electrical engineering	1	
Vikas Jadon	Electrical	1	
Vikram	Artificial intelligence and data scienc	2	
Vinay Singh	Artificial Engineering	3	
Vinayak mishra	Electrical Engineering	2	
Vinayak shrivastava	EELiot	1	
Vinayak Singh	Cse	2	
Vinit Kumar Verma	Electrical	2	
VIRENDRA PRATAP PATEL	CSE	2	
Vishal Kumar godia	CIVIL	3	
Vishal Meshram	Computer science	2	
Vishnu Sharma	CSE	3	
Vivek Prajapati	Civil	1	
Vivek Prajapati	Electronics Engineering	2	
Yash guru	EE	1	
Yash patel	Cse	1	
Yash Srvastava	EE(IOT)	3	
Yashraj Sherke	CSE	2	
Yogesh Jat	CSE	2	
Yogesh kumar	Electronic	2	
Yogesh prajapati	CSD	1	
Yogesh shrivastava	CSD	2	
Yogesh shrivastava	Computer science engineering	1	
Junaid Khan	CSE	3	
Adarsh Raj	CSD	1	
Abhishek Bawthol	CSD	1	
Kaushik Bali	CSD	1	
Harshit Yadav	CSD	1	
Harshit Yadav	CSD	1	

Junaid
 Adarsh
 Abhishek
 Kaushik
 Harshit
 Harshit



Feedback

Timestamp	Email Address	Name Student	Branch	COMMENTS FOR SPEAKER 1 - Dr. Sangeeta Jha Madam (State Level Trainer)	COMMENTS FOR SPEAKER 2 – Dr.Sapna Kumari Madam (Counselor, MITS)	COMMENT ON EVENT	Overall experience	What were your key take aways from this event?
10/10/2023 20:32:10	aayushchhapariya0201@gmail.com	Aayushchhapariya	Mechanical	Good	Good	Very good	4	
10/10/2023 17:42:14	23cs3dab27@mitsgwl.ac.in	Abhishek	Computer science engineering	Health information share	Excellent information about health	Health meditation	5	
10/10/2023 17:44:43	jaditi109@gmail.com	Aditi Jain	Electrical engineering	Nice	Awesome	Peaceful	5	To get to know more about how we can connect ourselves rather than connecting from world.
10/10/2023 18:21:36	20cs1009@mitsgwl.ac.in	Ajay Singh markam	Computer science and engineering	Very good speaker	Very good speaker and advisor	Very nice and adventurous experience on this event	5	adopt art of living culture from the society and community
10/10/2023 18:05:04	22cs10ak93@mitsgwl.ac.in	Akanksha Mishra	CSE	She talks everything too well and also gave us the techniques to relief stress	He give us the information about how to be focus by his some playing techniques..and I feel very good after playing those games	The event was wonderful as I think before the event that a meditation event may be it's boring but that's not the event was so	5	That we should atleast do meditation or relaxation to our mind at least 5-10 minutes from our daily life



						nice		
10/10/2023 18:40:40	rathoreaksh23@gmail.com	AKSHARA RATHORE	AIDS	Helpful	Very helpful	Wonderful and amazing event	4	Meditation
10/10/2023 18:32:20	22ee10am207@mitsgwl.ac.in	Aman Sharma	Electrical Engineering	Nice explanation about the mental health and meditation	Excellent explanation about mental health and it's causes and also told about how much important it is . How counselling can help to reduce stress and mental disorder	Good	5	
10/10/2023 18:11:18	av551704@gmail.com	Anil Kumar	CSE	Nice	Good talk	Well organised event	4	peace
10/10/2023 17:37:33	gansh3107@gmail.com	ANSH GAUTAM	CIVIL	Good	Best	Very beneficial	4	
10/10/2023 17:37:42	2021ce52an@mitsgwl.ac.in	Anshita	Civil	Nice experience	Nice thought	Very impressive	4	Art of living
10/10/2023 17:37:44	anujshrivastava10e@gmail.com	Anuj Shrivastava	Cse	Nice explanation	Familiar nature with students	Nice	4	Few minutes for meditation
10/10/2023 22:20:15	22io10an513@mitsgwl.ac.in	Anushkasahu	IT-IoT	It was great experience	It was very informative	Very nice	5	To do meditation on daily basis
10/10/2023 17:39:43	23cs10ay31@mitsgwl.ac.in	Ayush	CSE	Good	Good	Good	3	Meditation is necessary
10/10/2023 17:51:36	bhavanachandel78@gmail.com	BHAVANA CHANDEL	CSD	She is very supportive.	She is very good,counselor.	It was all good.	1	Do meditation everyday.
10/10/2023	22io10bh520@mitsgwl.ac.in	Bhavyajain	IT-IOT	very nicely	nice expressed	very nice experience	5	



18:08:52				explained	about mental health	e		
10/10/2023 23:38:17	22cs10de61@mitsgwl.ac.in	Deeksha Sharma	CSE	She made us aware about meditation techniques and its importance.	Her talk was very motivating and encouraging for students.	Overall the event was conducted successfully	5	It is important to give importance to mental well being
10/10/2023 19:38:10	deepak260705@gmail.com	Deepak Yadav	Electrical	Excellent	Outstanding	Fabulous	3	Be stress free and don't take worry about anything
10/11/2023 13:50:47	23cs10de38@mitsgwl.ac.in	Dev prajapati	Computer science and engineering	I feel relax while listening to her.	I feel relaxed while listening to her.	The event was excellent.	4	Feel relax.
10/10/2023 18:13:39	guptadevanshu845@gmail.com	devanshugupta	itiot	i like the activity they perform	do these types of event after an interval of time	i like the event .relax me and my mind	5	medatation help to relax mind and body and help in other thing .teach how to focus
10/10/2023 18:21:58	devbratsharma416dev@gmail.com	Devbrat Sharma	CE	Good	Good	Good	3	.
10/10/2023 17:50:25	shivharedhruv500@gmail.com	DhruvShivhare	Electrical engineering	Benefits of meditation	Knowing cause of depression	I am learn to live live without tension	5	Feel good
10/10/2023 19:45:53	rathourdivyanshu0228@gmail.com	DivyanshuRathour	EE	Excellent	Excellent	Excellent	5	
10/10/2023 17:39:02	23cs10ha53@mitsgwl.ac.in	Hardatt Singh Tomar	CSE	please to hear	given information to us is good	nice event	4	meditation
10/10/2023 17:51:43	23mc10ha25@mitsgwl.ac.in	Harsh kumawat	Mathematics and computing	.	.	.	5	.



Media Coverage

विद्यार्थियों ने सीखा ध्यान एवं योग



ग्वालियर (डीबी स्टार)। एमआईटीएस के कम्प्यूटर साइंस डिपार्टमेंट एवं हॉलिटिक हेल्थ क्लब की ओर से आर्ट ऑफ लिविंग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें अतिथि के रूप में स्टेट लेवल ट्रेनर डॉ. संगीता झा एवं दीपक सिंघल उपस्थित रहे। उन्होंने सभी विद्यार्थियों को विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से मेंटल हेल्थ एवं मेडिटेशन के बारे में बताया। ट्रेनिंग के बाद प्रतिभागियों ने अपने मन में चल रहे हृद को प्रश्नों के माध्यम से ट्रेनर्स के सामने रखा एवं उसका समाधान भी प्राप्त किया। स्टूडेंट काउंसलर प्रो. सपना कुमारी ने भी विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया। इस अवसर पर हेड ऑफ कम्प्यूटर साइंस एंड इंजीनियरिंग डिपार्टमेंट डॉ. मनीष दीक्षित, प्रो. जिज्ञासा मिश्रा, प्रो. कृतिका शर्मा, प्रो. विशाल चौधरी उपस्थित रहे।



छात्रों ने आर्ट ऑफ लिविंग में सीखा ध्यान एवं योग का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

दबंग रिपोर्टर » ग्वालियर

एमआईटीएस के कम्प्यूटर साइंस डिपार्टमेंट एवं हॉलिटिक हेल्थ क्लब के संयुक्त तत्वाधान में डॉ. मनीष दीक्षित (हेड ऑफ कम्प्यूटर साइंस एंड इंजीनियरिंग डिपार्टमेंट) के मार्गदर्शन में आर्ट ऑफ लिविंग कार्यक्रम का सफल आयोजन किया गया।

कार्यक्रम में अतिथि के रूप में स्टेट लेवल ट्रेनर डॉ. संगीता झा एवं दीपक सिंघल उपस्थित रहे। उन्होंने सभी विद्यार्थियों को विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से मेंटल हेल्थ एवं मेडिटेशन के बारे में बताया। ट्रेनिंग पश्चात् प्रतिभागियों ने अपने मन में चल रहे हृद को प्रश्नों के माध्यम से ट्रेनर्स के सामने रखा एवं उसका समाधान

भी प्राप्त किया। स्टूडेंट काउंसलर प्रो. सपना कुमारी ने भी विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया। कार्यक्रम में 130 प्रतिभागी उपस्थित रहे। प्रो. जिज्ञासा मिश्रा एवं प्रो. कृतिका शर्मा द्वारा कार्यक्रम का सफल आयोजन किया गया। प्रो. विशाल चौधरी भी विशेष रूप से उपस्थित रहे। इवेंट का आरंभ मां सरस्वती वंदना एवं दीप प्रज्वलन के साथ हुआ।

अतिथियों का स्वागत संबोधन के साथ स्वागत सत्कार किया गया। ट्रेनिंग पश्चात् सभी अतिथियों को शॉल एवं श्रीफल के साथ सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के अंत में प्रो. जिज्ञासा मिश्रा द्वारा सभी का आभार व्यक्त किया गया एवं सभी आयोजक विद्यार्थियों को शुभकामनाएं दी गईं।

एमआईटीएस में आयोजित आर्ट ऑफ लिविंग में सीखा ध्यान एवं योग का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

नगर विद्यार्थी ग्वालियर

एमआईटीएस के कम्प्यूटर साइंस डिपार्टमेंट एवं हॉलिटिक हेल्थ क्लब के संयुक्त तत्वाधान में मंगलवार को, डॉ. मनीष दीक्षित (हेड ऑफ कम्प्यूटर साइंस एंड इंजीनियरिंग डिपार्टमेंट) के मार्गदर्शन में आर्ट ऑफ लिविंग कार्यक्रम का सफल आयोजन किया गया। कार्यक्रम में अतिथि के रूप में स्टेट लेवल ट्रेनर डॉ. संगीता झा एवं दीपक सिंघल उपस्थित रहे। उन्होंने सभी विद्यार्थियों को विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से मेंटल हेल्थ एवं मेडिटेशन के बारे में बताया। ट्रेनिंग पश्चात् प्रतिभागियों ने अपने मन में चल रहे हृद को प्रश्नों के माध्यम से ट्रेनर्स के सामने रखा एवं उसका समाधान भी प्राप्त किया। स्टूडेंट काउंसलर प्रो. सपना कुमारी ने भी विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया। कार्यक्रम में 130 प्रतिभागी उपस्थित रहे। प्रो. जिज्ञासा मिश्रा



एवं प्रो. कृतिका शर्मा द्वारा कार्यक्रम का सफल आयोजन किया गया। प्रो. विशाल चौधरी भी विशेष रूप से उपस्थित रहे। इवेंट का आरंभ मां सरस्वती वंदना एवं दीप

प्रज्वलन के साथ हुआ। सभी अतिथियों का स्वागत संबोधन के साथ स्वागत सत्कार किया गया। ट्रेनिंग पश्चात् सभी अतिथियों को शॉल एवं श्रीफल के साथ सम्मानित

किया गया। कार्यक्रम के अंत में प्रो. जिज्ञासा मिश्रा द्वारा सभी का आभार व्यक्त किया गया एवं सभी आयोजक विद्यार्थियों को शुभकामनाएं दी गईं।



एमआईटीएस में आर्ट ऑफ लिविंग कार्यक्रम संपन्न

ग्वालियर। एमआईटीएस के कम्प्यूटर साइंस डिपार्टमेंट एवं हॉलिटिक हेल्थ क्लब के संयुक्त तत्वाधान में मंगलवार को डॉ. मनीष दीक्षित (हेड ऑफ कम्प्यूटर साइंस एंड इंजीनियरिंग डिपार्टमेंट) के मार्गदर्शन में आर्ट ऑफ लिविंग कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में अतिथि के रूप में स्टेट लेवल ट्रेनर डॉ. संगीता झा एवं दीपक सिंघल उपस्थित रहे। उन्होंने सभी विद्यार्थियों को विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से मेंटल हेल्थ एवं मेडिटेशन के बारे में बताया। ट्रेनिंग पश्चात् प्रतिभागियों ने अपने मन में चल रहे हृद को प्रश्नों के माध्यम से ट्रेनर्स के सामने रखा एवं उसका

समाधान भी प्राप्त किया। स्टूडेंट काउंसलर प्रो. सपना कुमारी ने भी विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया। कार्यक्रम में 130 प्रतिभागी उपस्थित रहे। प्रो. जिज्ञासा मिश्रा एवं प्रो. कृतिका शर्मा द्वारा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। प्रो. विशाल चौधरी भी विशेष रूप से उपस्थित रहे। इवेंट का आरंभ मां सरस्वती वंदना एवं दीप प्रज्वलन के साथ हुआ। सभी अतिथियों का स्वागत संबोधन के साथ स्वागत सत्कार किया गया। ट्रेनिंग पश्चात् सभी अतिथियों को शॉल एवं श्रीफल के साथ सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के अंत में प्रो. जिज्ञासा मिश्रा द्वारा सभी का आभार व्यक्त किया गया।



(सुरेना से प्रकाशित निम्नलिखित विचार धाराओं का प्रकाश)

चम्बल आस्था



सुरेना प्रहरी

RNI.No.MPHIN/2012/41854

स्थानीय सम्पादक-गौरव सिकंदरचार

वर्ष 3 अंक 38

सुरेना, बुधवार 11 अक्टूबर 2023

मूल्य 3 रुपये, पृष्ठ-8

वर्ष - 12 अंक -28

प्रति बुधवार सुरेना 11 अक्टूबर 2023

पृष्ठ-8 मूल्य 5 रुपये

एम आई टी एस में आयोजित आर्ट ऑफ लिविंग में सीखा ध्यान एवं योग का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

एम आई टी एस में आयोजित आर्ट ऑफ लिविंग में सीखा ध्यान एवं योग का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव



सुरेना, (का.सं.)। एम आई टी एस के कम्प्यूटर साइंस डिपार्टमेंट एवं हॉलिटिक हेल्थ क्लब के संयुक्त तत्वाधान में मंगलवार को, डॉ० मनीष दीक्षित (हेड ऑफ कम्प्यूटर साइंस एंड इंजीनियरिंग डिपार्टमेंट) के मार्गदर्शन में आर्ट ऑफ लिविंग कार्यक्रम का सफल आयोजन किया गया। कार्यक्रम में अतिथि के रूप में स्टूडेंट लेवल ट्रेनर डॉ० संगीता झा एवं दीपक सिंघल उपस्थित रहे।



सुरेना, (का.सं.)। एम आई टी एस के कम्प्यूटर साइंस डिपार्टमेंट एवं हॉलिटिक हेल्थ क्लब के संयुक्त तत्वाधान में मंगलवार को, डॉ० मनीष दीक्षित (हेड ऑफ कम्प्यूटर साइंस एंड इंजीनियरिंग डिपार्टमेंट) के मार्गदर्शन में आर्ट ऑफ लिविंग कार्यक्रम का सफल आयोजन किया गया। कार्यक्रम में अतिथि के रूप में स्टूडेंट लेवल ट्रेनर डॉ० संगीता झा एवं दीपक सिंघल उपस्थित रहे।



उन्होंने सभी विद्यार्थियों को विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से मेंटल हेल्थ एवं मेंडिटेशन के बारे में बताया। ट्रेनिंग परचात प्रतिभागियों ने अपने मन में चल रहे द्वंद को प्रश्नों के माध्यम से ट्रेनर्स के सामने रखा एवं उसका समाधान भी प्राप्त किया। स्टूडेंट कार्डसलर प्रो० सपना कुमारी ने भी

विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया। कार्यक्रम में 130 प्रतिभागी उपस्थित रहे। प्रो० जिज्ञासा मिश्रा एवं प्रो० कृतिका शर्मा द्वारा कार्यक्रम का सफल आयोजन किया गया। प्रो० विशाल चौधरी भी विशेष रूप से उपस्थित रहे। इवेंट का आरंभ श्री सरस्वती वंदना एवं दीप प्रज्वलन के साथ हुआ। सभी

अतिथियों का स्वागत संबोधन के साथ स्वागत सत्कार किया गया। ट्रेनिंग परचात सभी अतिथियों को शॉल एवं श्रीफल के साथ सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के अंत में प्रो० जिज्ञासा मिश्रा द्वारा सभी का आभार व्यक्त किया गया एवं सभी आयोजक विद्यार्थियों को शुभकामनाएं दी गईं।

उन्होंने सभी विद्यार्थियों को विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से मेंटल हेल्थ एवं मेंडिटेशन के बारे में बताया। ट्रेनिंग परचात प्रतिभागियों ने अपने मन में चल रहे द्वंद को प्रश्नों के माध्यम से ट्रेनर्स के सामने रखा एवं उसका समाधान भी प्राप्त किया। स्टूडेंट कार्डसलर प्रो० सपना कुमारी ने भी

विद्यार्थियों को प्रोत्साहित किया। कार्यक्रम में 130 प्रतिभागी उपस्थित रहे। प्रो० जिज्ञासा मिश्रा एवं प्रो० कृतिका शर्मा द्वारा कार्यक्रम का सफल आयोजन किया गया। प्रो० विशाल चौधरी भी विशेष रूप से उपस्थित रहे। इवेंट का आरंभ श्री सरस्वती वंदना एवं दीप प्रज्वलन के साथ हुआ। सभी

अतिथियों का स्वागत संबोधन के साथ स्वागत सत्कार किया गया। ट्रेनिंग परचात सभी अतिथियों को शॉल एवं श्रीफल के साथ सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के अंत में प्रो० जिज्ञासा मिश्रा द्वारा सभी का आभार व्यक्त किया गया एवं सभी आयोजक विद्यार्थियों को शुभकामनाएं दी गईं।

(Prof. Kratika Sharma)
Asst. Prof., CSE Dept.

(Prof. Jigyasa Mishra)
Asst. Prof., CSE Dept.

(Prof. Vishal Chaudhary)
Faculty Coordinator
Holistic Health Club

(Dr. Manish Dixit)
Prof. & Head
CSE Dept.



MADHAV INSTITUTE OF TECHNOLOGY & SCIENCE, GWALIOR (M.P.), INDIA
माधव प्रौद्योगिकी एवं विज्ञान संस्थान, ग्वालियर (म.प्र.), भारत
A GOVT. AIDED UGC AUTONOMOUS INSTITUTE, AFFILIATED TO R.G.P.V. BHOPAL (M.P.), INDIA
NAAC ACCREDITED WITH A++ GRADE



Poster



MADHAV INSTITUTE OF TECHNOLOGY & SCIENCE, GWALIOR (M.P.), INDIA
माधव प्रौद्योगिकी एवं विज्ञान संस्थान, ग्वालियर (म.प्र.), भारत
A GOVT. AIDED UGC AUTONOMOUS INSTITUTE, AFFILIATED TO R.G.P.V. BHOPAL (M.P.), INDIA
NAAC ACCREDITED WITH A++ GRADE



MADHAV INSTITUTE OF TECHNOLOGY & SCIENCE, GWALIOR (M.P.)
(A GOVT. AIDED UGC AUTONOMOUS INSTITUTE, AFFILIATED TO R.G.P.V. BHOPAL (M.P.))
NAAC ACCREDITED WITH A++ GRADE



ART OF LIVING

ORGANIZED BY “COMPUTER SCIENCE AND ENGINEERING” DEPARTMENT
WITH “HOLISTIC HEALTH CLUB”

E-Certificate
For all
Participants



SCAN ME FOR REGISTRATION

**MEDITATION IS WHEN YOU CONNECT WITH YOUR HIGHER SELF WITH YOUR
SPRIT TEAM INTENTIONALLY BY ENTRYING THE “WITNESS” STATE OF MIND**

DATE: 10 OCTOBER 2023

TIMING: 4:00 PM TO 6:00 PM

LOCATION: SEMINAR HALL-7

EVENT SPEAKER:

DR. SANGEETA JHA

(STATE LEVEL TRAINER)

DR. SAPNA KUMARI

(STUDENT COUNSELLOR)

FACULTY CO-ORDINATORS:

PROF. JIGYASA MISHRA

(ASSISTANT PROFESSOR)

PROF. KRATIKA SHARMA

(ASSISTANT PROFESSOR)

CONVENER:

DR. MANISH DIXIT

(PROF. & HEAD,
CSE DEPARTMENT)