



St. MARY'S COLLEGE (AUTONOMOUS)

**(Re – accredited with 'A+' Grade by NAAC – 4th Cycle)
Thoothukudi – 628001, Tamilnadu, India.
(Affiliated to Manonmaniam Sundaranar University)**

CENTRE FOR HUMAN EXCELLENCE

Yoga and Meditation

2024-2025

JUNE 21, 2024

International Yoga Day with a Focus on Women Empowerment

International Yoga Day was celebrated with a series of events aimed at promoting yoga for women's empowerment. The celebrations were organized by the Yoga Team and NCC in the college auditorium. A seminar on “Yoga for Women Empowerment” was organized on 20.06.2024. Professor Malathi, Professor, SKY YOGA, Thoothukudi is the resource person. She highlighted how yoga can serve as a powerful tool for enhancing physical and mental well-being, thereby fostering empowerment. The seminar offered practical insights and encouraged participants to incorporate yoga into their daily routines for overall betterment. All the second year UG arts students and NCC CADETS were the participants.

On 21.06.2024, the event Yoga for All! was held at 8.00 a.m. in the auditorium. NCC cadets attend the session and performed various yoga postures and asanas enthusiastically. It focused on simple yet effective yoga techniques that can be easily integrated into everyday life, highlighting the unifying and transformative potential of yoga.

The events were organized by Lt. Dr. F. Mary Priya, Assistant Professor of English and Dr. G. Amala Jothi Grace, Assistant Professor of Chemistry. They were supported by the college's administration including Rev. Sr. Dr. C. Shibana, the Secretary, Rev. Sr. Dr. Jessie Fernando, the Principal, Rev. Sr. Dr. Ezhilarasi, the Deputy Principal and Rev. Sr. Josephine Jeyarani, the Director of SSC. Their collective effort ensured the success of the celebrations and underscored the college's commitment to promote holistic well-being.



NEWS REPORT

The e-scooter invented by students of Francis Xavier College of Engineering in Tirunelveli



Students perform yogasanas at St. Mary's College, Thoothukudi

V.R. Mansing of Deepak Nexgen Feeds, Vijayawada, spoke.

Yoga for women St. Mary's College, Thoothukudi, celebrated International Yoga Day with a series of events with the theme of promoting yoga for women's empowerment. The events were organised by the Yoga Team and NCC wing. A seminar on **Yoga for Women Empowerment** was

organized on June 20. Malathi, Professor, SKY YOGA, Thoothukudi was the resource person. She highlighted how yoga could serve as a powerful tool for enhancing physical and mental well-being, thereby fostering empowerment. The seminar offered practical insights and encouraged participants to incorporate yoga into their daily routines for overall betterment. The following day, Yoga for All was held.

தூத்துக்குடி தாய் மரியன்னை கல்லூரியில் யோகா நடைபெற்றது

தூத்துக்குடி தாய் மரியன்னை கல்லூரியில் (தன்னாட்சி) யோகா குழு மற்றும் தேசிய மாணவர் படை "பெண்களுக்கு அதிகாரமளித்தலுக்கான யோகா" என்ற கருத்தரங்கு நடைபெற்றது. இதில் யோகா செய்முறை பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. பேராசிரியை மாலதி ஸ்கை யோகா உடல் மற்றும் மன அதன் மூலம் அதிகாரமளிப்பதற்கும் யோகா எவ்வாறு ஒரு சக்திவாய்ந்த கருவியாக செயல்பட முடியும் என்பதை எடுத்துரைத்தார். 2ம் ஆண்டு பட்டப்படிப்பு மாணவிகள் மற்றும் தேசிய மாணவர் படை மாணவிகள் பங்கேற்றனர். பல்வேறு யோகா ஆசனங்களை நிகழ்த்தினார்



கள். இறுதி நிகழ்வு, ஓவியப் போட்டி ஜூன் 24 அன்று நடத்தப்படும். கல்லூரியின் செயலாளர் ஷிபானா, முதல்வர் ஜெஸ்ஸி பெர்னாண்டோ, துணை முதல்வர் எழிலரசி, மற்றும் சுய நிதிப்பாடப் பிரிவுகளின் இயக்குனர் ஜோசபின் ஜெயராணி உள்பட பலர் கலந்து கொண்டனர். உதவிப் பேராசிரியர்கள் மேரி பிரியா, அமலா ஜோதி கிரேஸ் ஆகியோர் நிகழ்ச்சிக்கான ஏற்பாடுகளை செய்திருந்தனர்.

தூத்துக்குடி கல்லூரியில் யோகா நிகழ்ச்சி

தூத்துக்குடி, ஜூன் 23- தூத்துக்குடி தாய் மரியன்னை கல்லூரியில் தன்னாட்சி யோகா குழு மற்றும் தேசிய மாணவர் படை சார்பில் "பெண்களுக்கு அதிகாரமளித்தலுக்கான யோகா" என்ற தலைப்பில் கருத்தரங்கு நடைபெற்றது. இதில் யோகா செய்முறை பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. பேராசிரியை மாலதி ஸ்கை யோகா உடல் மற்றும் மன அதன் மூலம் அதிகாரமளிப்பதற்கும் யோகா எவ்வாறு ஒரு சக்திவாய்ந்த கருவியாக செயல்பட முடியும் என்பதை எடுத்துரைத்தார். இதில் 2ம் ஆண்டு பட்டப்படிப்பு மாணவிகள் மற்றும் தேசிய மாணவர் படை மாணவிகள் பங்கேற்றனர். பல்வேறு யோகா ஆசனங்களை நிகழ்த்தினார்



தூத்துக்குடி தாய் மரியன்னை கல்லூரியில் சர்வதேச யோகா நிகழ்ச்சி நடந்தது.

பங்கேற்றனர். பல்வேறு யோகா ஆசனங்களை நிகழ்த்தினார்கள். கல்லூரியின் செயலாளர் ஷிபானா, முதல்வர் ஜெஸ்ஸி பெர்னாண்டோ, துணை முதல்வர் எழிலரசி, மற்றும் சுய நிதிப்பாடப் பிரிவுகளின் இயக்குனர் ஜோசபின் ஜெயராணி உள்பட பலர் கலந்து கொண்டனர். ஏற்பாடுகளை உதவிப் பேராசிரியர்கள் மேரி பிரியா, அமலா ஜோதி கிரேஸ் ஆகியோர் ஏற்பாடுகளை செய்திருந்தனர். இறுதி நிகழ்வு, ஓவியப் போட்டி ஜூன் 24 அன்று நடத்தப்படும்.

JUNE 24, 2024

The final event of International Yoga day Celebration was ended with painting competition on 24th June.



As a part of Curriculum, all the second year UG students are trained for basic asanas every week with the help of our yoga trainer Mrs. Muthuselvi.