TRINITY COLLEGE FOR WOMEN
(Arts and Science),
NAMAKKAL – 637 002, Tamil Nadu state, India.

www.trinitycollegenkl.edu.in

Celebration of International Yoga Day (21st June)

Yoga and Meditation Club ,National Service Scheme,
Unnat Bharat Abhiyan Cell &
in support of the
Department of Physical Education

Trinity College for Women, Namakkal
Conduct an awareness programme on

"WHY YOGA IS VERY IMPORTANT FOR MACHINERY LIFE?"
(இயந்திர வாழ்க்கையில் ஏன் யோகா மிகவும் முக்கியம் வாய்ந்ததாக உள்ளது?)

Date – 20th June 2025 – Friday – 11 AM
Seminar Hall,
Trinity College for Women, Namakkal - 637 002.

Name of the Resource Person



Mrs. V. ARCHANA,
Director of Physical Education &
Coordinator – Yoga & Meditation Club,
Trinity College for Women,
Namakkal – 637 002

Report

Celebration of International Yoga Day

The National Service Scheme, Unnat Bharat Abhiyan Cell and Yoga & Meditation Club, in support of the Department of Physical Education, Trinity College for Women, Namakkal, celebrated Yoga Day on 20th June 2025 on the College premises.

In this regard, Mrs. V. Archana, Physical Director & Coordinator – Yoga and Meditation Club, Trinity College for Women, Namakkal, delivered a topic entitled "Why yoga is very important for machine life?" (**இயந்திர வாழ்க்கையில் ஏன் யோகா மிகவும் முக்கியம் வாய்ந்ததாக உள்ளது?**)

She explained the merits of yoga, and she also advised the students to practice yoga for body fitness and better health.

The NSS Programme Officers Dr. M. Sasikala, Mrs. V. Gokila and Mrs. S. Hemalatha, Coordinator – Unnat Bharat Abhiyan Cell of the College, made arrangements. All the students of the College actively took part in that programme.

V. Archana 23/6/25

CO- ORDINATOR
V. ARCHANA,
Director of Physical Education,
Trinity College for Women,
Namakkal - 637 002.

23/6/25

PRINCIPAL
Principal,
Trinity College for Women (Arts & Science)
Namakkal - 637 002.



Samaniyanin Kural -
21/06/25 -
Namakkal Dt News



நாமக்கல் - டிரினிடி மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில் சர்வதேச யோகா தினம் இன்று 21.06.2025கல்லூரி வளாகத்தில் கொண்டாடப்பட்டது.

நிகழ்ச்சியில் கல்லூரியின் உடற்கல்வி இயக்குநர் வீ. அர்ச்சனா, "இயந்திர வாழ்க்கைக்கு ஏன் யோகா முக்கியம் வாய்ந்ததாக உள்ளது?" என்ற தலைப்பில் பேசினார். தினமும் யோகா செய்வதால் பயம், கோபம், தாழ்வு மனப்பான்மை நீங்குவதுடன் உடலுக்கு பலம் கிடைக்கிறது. நினைவாற்றலும் அதிகரிக்கிறது என்றார்.

NKL TRI NEWS
-Namakkal News -
21/06/2025






On behalf of the National Service Scheme, Unnat Bharat Abhiyan Cell, Yoga & Meditation Cell, in association with the Department of Physical Education, Trinity College for Women, Namakkal, celebrated "International Yoga Day".

Mrs. V. Archana, Physical Directress, Trinity College for Women, Namakkal spoke on the topic titled "Why yoga is very important for machinery life?".

At the global level, most people practice yoga daily. It helps to improve memory power and health & rectify the fear, anger, stress and inferiority complex, she said.

Dr. M. R. Lakshiminarayanan, Principal, The NSS Programme Officer, Dr. M. Sasikala, Coordinator of Road Safety Club , Mrs. L. Deepika, Coordinator of UBA Cell, Mrs. S. Hemalatha along with the students of the College actively participated.



நாமக்கல் - டிரினிடி மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியின் உடற்கல்வி துறையின் பங்களிப்புடன், நாட்டு நலப்பணித்திட்டம், உள்ளத பாரத அமையாள் அமைப்பு, யோகா & தியானம் அமைப்பு ஆகியவற்றின் சார்பில் சர்வதேச யோகா தினம் கல்லூரி வளாகத்தில் கொண்டாடப்பட்டது.

நிகழ்ச்சியில் கல்லூரியின் உடற்கல்வி இயக்குநர் மற்றும் யோகா & தியான அமைப்பின் ஒருங்கிணைப்பாளருமான வி. அர்ச்சனா, "இயந்திர வாழ்க்கைக்கு ஏன் யோகா முக்கியம் வாய்ந்ததாக உள்ளது?" என்ற தலைப்பில் பேசினார்.

மன அழுத்தம் குறைய தற்போது அதிகம் பேர் யோகா மற்றும் தியானப் பயிற்சி செய்து வருகிறார்கள். தினமும் யோகா செய்வதால் பயம், கோபம், தாழ்வு மனப்பான்மை நீங்குவதுடன் உடலுக்கு பலம் கிடைக்கிறது. நினைவாற்றலும் அதிகரிக்கிறது என்றார்.

நிகழ்ச்சியில் கல்லூரி முதல்வர் எம். ஆர். லட்சுமிநாராயணன், என் எஸ் எஸ் அலுவலர் எம். சசிகலா, சாலைப் பாதுகாப்பு அமைப்பின் ஒருங்கிணைப்பாளர் எல். திவிகா, உள்ளத பாரத அமையான் அமைப்பின் ஒருங்கிணைப்பாளர் எஸ். தேன்மலதா உட்பட கல்லூரி மாணவியர் கலந்து கொண்டனர்.

NKL TRI NEWS
Namakkal News
21/06/2025








தினகரன் Dinakaran - Tamil Daily - Salem Edition - 22/06/25- Namakkal Dt News

சிறுவன், திருச்செங்கோடு அரசு மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்று வருகிறான். இந்நிலையில் தமிழ் புலிகள் கட்சி தலைவர் நாகை திருவள்ளுவன், மருத்துவமனைக்கு சென்று சிறுவன் மற்றும் குடும்பத்தினரை நேரில் சந்தித்து ஆறுதல் கூறினார்.

நாமக்கல் டிரினிடி மகளிர் கல்லூரியில்

சர்வதேச யோகா தின கொண்டாட்டம்



நாமக்கல் டிரினிடி மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில், சர்வதேச யோகா தினம் கொண்டாடப்பட்டது.

நாமக்கல், ஜூன் 22: நாமக்கல் டிரினிடி மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியின் உள்ளகத் தர உறுதி அமைப்பு, யோகா, தியானம் மையம் ஆகியவற்றின் சார்பில், சர்வதேச யோகா தினம் நேற்று கல்லூரி வளாகத்தில் கொண்டாடப்பட்டது. கல்லூரியின் உடற்கல்வி இயக்குநர் மற்றும் யோகா தியான அமைப்பின் ஒருங்கிணைப்பாளர் அர்ச்சனா, 'இயந்திர வாழ்க்கைக்கு ஏன் யோகா முக்கியம் வாய்ந்ததாக உள்ளது' என்ற தலைப்பில் பேசுகையில், 'தினமும் யோகா செய்வதால் பயம், கோபம், தாழ்வு மனப்பான்மை நீங்குவதுடன், உடலுக்கு பலம் கிடைக்கிறது. நினைவாற்றலும் அதிகரிக்கிறது,' என்றார். நிகழ்ச்சியில், கல்லூரி முதல்வர் லட்சுமிநாராயணன், என்எஸ்எஸ் அலுவலர் சரிகலா, சாலை பாதுகாப்பு அமைப்பின் ஒருங்கிணைப்பாளர் திபிகா, உள்ளகத் தர உறுதி அமைப்பின் ஒருங்கிணைப்பாளர் தேன்மலர் மற்றும் மாணவியர் கலந்து கொண்டனர்.



Dinamani - Tamil
Daily - Dharmapuri
Edition -
22/06/25 - Namakkal
News






TRY TIMES NKL
Namakkal News - 22/06/25


On behalf of the National Service Scheme, Unnat Bharat Abhiyan Cell, Yoga & Meditation Cell, in association with the Department of Physical Education, Trinity College for Women, Namakkal, celebrated "International Yoga Day".
Mrs. V. Archana, Physical Directress, Trinity College for Women, Namakkal spoke on the topic titled "Why yoga is very important for machinery life?".
At the global level, most people practice yoga daily. It helps to improve memory power and health & rectify the fear, anger, stress and inferiority complex, she said.
Dr. M. R. Lakshminarayanan, Principal, The NSS Programme Officer, Dr. M. Sasikala, Coordinator of Road Safety Club , Mrs. L. Deepika, Coordinator of UBA Cell, Mrs. S. Hemalatha along with the students of the College actively participated.
TRY TIMES NKL -Namakkal
News - 22/06/25



நாமக்கல் தனியார் கல்லூரியில் சர்வதேச யோகாதினம்

நாமக்கல் - டிரினிடி மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில் சர்வதேச யோகா தினம் இன்று கொண்டாடப்பட்டது. நிகழ்ச்சியில் உடற்கல்வி இயக்குநர் வீ. அர்ச்சனா, "இயந்திர வாழ்க்கைக்கு ஏன் யோகா முக்கியம் வாய்ந்ததாக உள்ளது?" என்ற தலைப்பில் பேசினார். தினமும் யோகா செய்வதால் பயம், கோபம், தாழ்வு மனப்பான்மை நீங்குவதுடன் உடலுக்கு பலம் கிடைக்கிறது. நினைவாற்றலும் அதிகரிக்கிறது என்றார்.

Way2News - 21/06/25 - Namakkal Dt News



TRINITY COLLEGE FOR WOMEN
(Arts and Science),
NAMAKKAL – 637 002, Tamil Nadu state, India.
www.trinitycollegenkl.edu.in

Department of Physical Education, in support of the Yoga and Meditation Cell

Trinity College for Women, Namakkal
Conducts a programme on

"Games of Valuable Team Building to improve coordination amongst faculty members"
(பேராசிரியைகளிடையே ஒருங்கிணைப்பைமேம்படுத்தும் பயனுள்ள குழு விளையாட்டுகள்)

Date – 28th June 2025 – Friday - 10.30 AM
Venue - Seminar Hall
Trinity College for Women, Namakkal - 637 002.

Name of the Resource Person



Mrs. V. ARCHANA
Director of Physical Education
Trinity College for Women
Namakkal – 637 002

Report

Valuable Team Building & Development Games for Faculty Members

The Department of Physical Education, in support of the Yoga and Meditation Cell, Trinity College for Women, Namakkal, conducted a programme on " **Games of Valuable Team Building** to improve coordination amongst faculty members" (**பேராசிரியைகளிடையே ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்தும் பயனுள்ள குழு விளையாட்டுகள்**) on 28th June 2025 in the seminar hall of the college.

Mrs. V. Archana, Director of Physical Education, Trinity College for Women, Namakkal was the resource person.

She demonstrated various games, like clapping hands, up and down ball games, human knot – How to play the Best Team?, different kinds of walking, such as, brisk walking, Nordic walking, race walking and casual strolls.

All the faculty members of the College enthusiastically took part.

30/6/25

CO-ORDINATOR
V. ARCHANA,
Director of Physical Education,
Trinity College for Women,
Namakkal - 637 002.

30/6/25

PRINCIPAL
Principal,
Trinity College for Women (Arts & Science)
Namakkal - 637 002.

நாமக்கல் - டிரினிடி மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியின் உடற்கல்வி துறையானது, கல்லூரியின் யோகா & தியான மையத்தின் பங்களிப்புடன் "பேராசிரியைகளிடையே ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்தும் பயனுள்ள குழு விளையாட்டுகள்" என்ற தலைப்பிலான நிகழ்ச்சியினை கல்லூரி வளாகத்தில் 28/06/2025 அன்று நடத்தியது

பேராசிரியைகளுக்கு மன அழுத்தம் குறையும் வகையில் அவர்களை எப்போதும் மகிழ்ச்சியுடன் சுறுசுறுப்பாக இருக்க வைக்க வேண்டும் என்ற நோக்கில், பல்வேறு விளையாட்டுகளை கல்லூரியின் உடற்கல்வி இயக்குநர் வீ. அர்ச்சனா கற்றுக் கொடுத்தார்.

குறிப்பாக, 'ஹியூமன் நாட் ' எனப்படும் மனித முடிச்சு விளையாட்டு அவர்களுக்கு கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டது.

ஒருவருக்கொருவர் கைகளை பிடித்துக்கொண்டு, கைகளை விடாமல் முடிச்சை அவிழ்க்க முயல்வது இவ்விளையாட்டின் நோக்கமாகும்.

இந்த குழு விளையாட்டின் மூலம் அவர்களுக்கு சிக்கல்களை தீர்க்கும் திறன், சமயோஜித அறிவு, இவற்றோடு ஒரு செயலை அனைவரும் சேர்ந்து குழுவாக செய்யும் போது கிடைக்கும் பலன்களையும் அறிய முடிகிறது என்றார் வீ. அர்ச்சனா.

மேலும், பல்வேறு நடைப்பயிற்சிகளை விளக்கியதுடன், தினமும் நடப்பதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் குறித்தும் அவர் இந்த நிகழ்வில் எடுத்துரைத்தார்.

நிகழ்ச்சியில் டிரினிடி மகளிர் கல்லூரியின் அனைத்து பேராசிரியப் பெருமக்களும் ஆர்வமுடன் கலந்து கொண்டனர்.

NKL TRI NEWS - Namakkal News - 30/06/2025















TRY TIMES NKL - 30/06/25

-Namakkal News

நாமக்கல் - டிரினிடி மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியின் உடற்கல்வி துறையானது, கல்லூரியின் யோகா & தியான மையத்தின் பங்களிப்புடன் "பேராசிரியைகளிடையே ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்தும் பயனுள்ள குழு விளையாட்டுகள்" என்ற தலைப்பிலான நிகழ்ச்சியினை கல்லூரி வளாகத்தில் 28/06/2025 அன்று நடத்தியது

பேராசிரியைகளுக்கு
மன அழுத்தம் குறையும் வகையில் அவர்களை எப்போதும் மகிழ்ச்சியுடன் சுறுசுறுப்பாக இருக்க வைக்க வேண்டும் என்ற நோக்கில், பல்வேறு விளையாட்டுகளை
கல்லூரியின் உடற்கல்வி இயக்குநர் வீ. அர்ச்சனா கற்றுக் கொடுத்தார்.

குறிப்பாக,
'ஹியூமன் நாட் ' எனப்படும் மனித முடிச்சு விளையாட்டு அவர்களுக்கு கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டது.

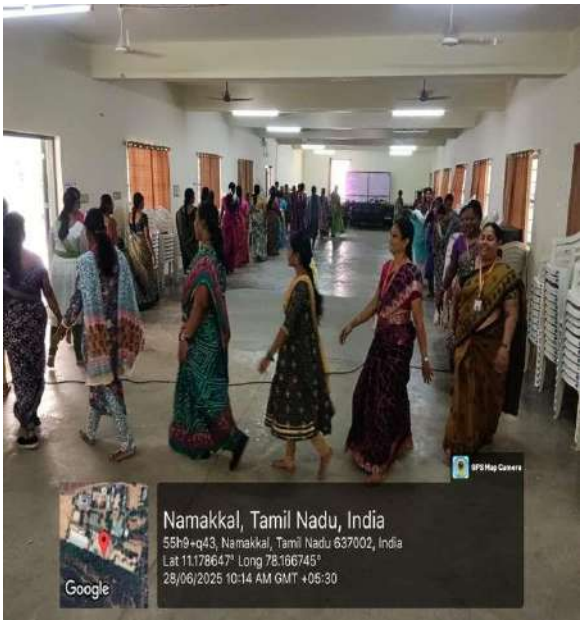
ஒருவருக்கொருவர் கைகளை பிடித்துக்கொண்டு, கைகளை விடாமல் முடிச்சை அவிழ்க்க முயல்வது இவ்விளையாட்டின் நோக்கமாகும்.

இந்த குழு விளையாட்டின் மூலம் அவர்களுக்கு சிக்கல்களை தீர்க்கும் திறன், சமயோஜித அறிவு, இவற்றோடு ஒரு செயலை அனைவரும் சேர்ந்து குழுவாக செய்யும் போது கிடைக்கும் பலன்களையும் அறிய முடிகிறது என்றார் வீ. அர்ச்சனா.

மேலும், பல்வேறு நடைப்பயிற்சிகளை விளக்கியதுடன், தினமும் நடப்பதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் குறித்தும் அவர் இந்த நிகழ்வில் எடுத்துரைத்தார்.

நிகழ்ச்சியில் டிரினிடி மகளிர் கல்லூரியின் அனைத்து பேராசிரியப் பெருமக்களும் ஆர்வமுடன் கலந்து கொண்டனர்.


Namakkal, Tamil Nadu, India
55h9+q43, Namakkal, Tamil Nadu 637002, India
Lat 11.178648° Long 78.166707°
28/06/2025 10:14 AM GMT +05:30
Google


Namakkal, Tamil Nadu, India
55h9+q43, Namakkal, Tamil Nadu 637002, India
Lat 11.178647° Long 78.166745°
28/06/2025 10:14 AM GMT +05:30
Google


OPS Map Camera
Namakkal, Tamil Nadu, India
55h9+q43, Namakkal, Tamil Nadu 637002, India
Lat 11.178522° Long 78.16683°
28/06/2025 10:26 AM GMT +05:30
Google


Namakkal, Tamil Nadu, India
55h9+q43, Namakkal, Tamil Nadu 637002, India
Lat 11.178514° Long 78.166862°
28/06/2025 10:48 AM GMT +05:30
Google

TRINITY COLLEGE FOR WOMEN

(Arts and Science),NAMAKKAL – 637 002,
TN state, India.
www.trinitycollegenkl.edu.in

Yoga and Meditation Cell
Conducts a programme on

"How yoga and meditation are advantageous for teachers?

எவ்வாறு யோகா மற்றும் தியானப்பயிற்சி ஆசிரியர்களுக்கு பயனுள்ளதாக உள்ளது?

Date – 26th July 2025 – Saturday - 10 AM

Venue – Seminar Hall,

Resource Persons



Dr. G. Nithya,
Assistant Professor in Commerce,
Trinity College for Women,
Namakkal - 637 002.

&



Dr. A. LATHA,
Assistant Professor in Tamil.
Trinity College for Women,
Namakkal - 637 002.

Report

Yoga for faculty members

On behalf of Yoga and Meditation Cell, Trinity College for Women, Namakkal organized a one-day event titled "How yoga and meditation are advantageous for teachers?" **எவ்வாறு யோகா மற்றும் தியானப்பயிற்சி ஆசிரியர்களுக்கு பயனுள்ளதாக உள்ளது?** on 26.07.2025 in the seminar hall of the college.

Dr. G. Nithya, Assistant Professor in Commerce & Yoga Trainer and Dr. A. Latha, Assistant Professor in Tamil & Yoga Trainer, Trinity College for Women, Namakkal were the resource persons.

Yoga and meditation offer remarkable advantages for faculty members, helping them manage stress, ameliorate focus, and enhance overall well-being, they said.

They demonstrated the various fundamental yoga exercises, like Tadasana, Tree Pose, Sharvasana, Plank Pose, Child Pose, Stall Pose, etc..

All the faculty members of Trinity College for Women, actively took part.

28/7/25

CO-ORDINATOR

V. ARCHANA,
Director of Physical Education,
Trinity College for Women,
Namakkal - 637 002.

28/7/25

PRINCIPAL
Principal,
Trinity College for Women (Arts & Science)
Namakkal - 637 002.


GPS Map Camera
Namakkal, Tamil Nadu, India
55h8+xjh, Namakkal, Tamil Nadu 637002, India
Lat 11.179119° Long 78.166672°
26/07/2025 10:21 AM GMT +05:30
Google


GPS
Namakkal, Tamil Nadu, In
55h9+q43, Namakkal, Tamil Nadu 6370
Lat 11.178539° Long 78.16683°
26/07/2025 10:18 AM GMT +05:30
Namakkal, Tamil Nadu, India
55h8+xjh, Namakkal, Tamil Nadu 637002, India
26/07/2025 10:21 AM GMT +05:30
Namakkal, Tamil Nadu, In
55h9+q43, Namakkal, Tamil Nadu 6370
26/07/2025 10:17 AM GMT +05:30
Namakkal, Tamil Nadu, Indi
55h9+q43, Namakkal, Tamil Nadu 637002,
26/07/2025 10:14 AM GMT +05:30
Namakkal, Tamil Nadu, In
55h9+q43, Namakkal, Tamil Nadu 6370
Lat 11.178548° Long 78.166852°
26/07/2025 10:13 AM GMT +05:30

TRINITY COLLEGE FOR WOMEN
(Arts and Science) NAMAKKAL – 637 002, TN state, India.
www.trinitycollegenkl.edu.in

Yoga and Meditation Club, in association with the Department of Physical Education Trinity College for Women, Namakkal

Conducts a programme on

"An Aerobic Exercises Training Programme"
(For faculty members of the College)

Date – 08th November 2025 – Saturday –
Seminar Hall,
Trinity College for Women

Resource Person



Mrs. V. ARCHANA,
Director of Physical Education &
Coordinator – Yoga & Meditation Cell,
TRINITY COLLEGE FOR WOMEN, NAMAKKAL – 637 002.

Report

Aerobic Training Programme for the faculty members of the College

An aerobic training programme was organized by the Yoga and Meditation Club, in association with the Department of Physical Education, Trinity College for Women (Arts and Science), Namakkal, on 08th November 2025 in the College premises.

Mrs. V. Archana, Physical Director & Coordinator – Yoga and Meditation Club, Trinity College for Women, Namakkal was the resource person.

Before Aerobic Training, Mrs. V. Archana gave a speech on the advantages of aerobic exercise for health.

Aerobic exercises like walking, running, cycling, dancing and swimming are very important for women's health and mental maintenance, she said. Now, walking and dancing exercises are very familiar among women, she also pointed out in that training programme.

All the faculty members of Trinity College for Women, Namakkal, benefited through that programme.

V. Archana 10/11/25.

CO-ORDINATOR

V. ARCHANA,
Director of Physical Education,
Trinity College for Women,
Namakkal - 637 002.

10/11/25

PRINCIPAL

Principal,
Trinity College for Women (Arts & Science)
Namakkal - 637 002.


GPS Map Camera
Namakkal, Tamil Nadu, India
Trinity Nagar, 55h7+qmp, Mohanur - Namakkal Rd, Namakkal, Tamil Nadu 637002, India
Lat 11.178605° Long 78.166678°
08/11/2025 10:16 AM GMT +05:30
Google


GPS Map Camera
Namakkal, Tamil Nadu, India
Trinity Nagar, 55h7+qmp, Mohanur - Namakkal Rd, Namakkal, Tamil Nadu 637002, India
Lat 11.178519° Long 78.166688°
08/11/2025 10:23 AM GMT +05:30
Google


GPS Map Camera
Namakkal, Tamil Nadu, India
Trinity Nagar, 55h7+qmp, Mohanur - Namakkal Rd, Namakkal, Tamil Nadu 637002, India
Lat 11.178519° Long 78.166688°
08/11/2025 10:20 AM GMT +05:30
Google





டிரினிடி மகளிர் கல்லூரி
(கலை மற்றும் அறிவியல்)
டிரினிடி நகர், மோகனூர் சாலை, நாமக்கல் - 637 002

www.trinitycollegenkl.edu.in

யோகா மற்றும் தியான மையம், **டிரினிடி மகளிர் கல்லூரி, நாமக்கல் 637 002**
மற்றும்
அறிவுத் திருக்கோயில்
(யோகா மற்றும் ஆன்மீக கல்வி மையம்)
11, நரசிம்மர் சன்னதித் தெரு, கோட்டை, நாமக்கல் - 637 001

இணைந்து வழங்கும்

"10 நாள் நிகழ்வான யோகா மற்றும் தியானப் பயிற்சியில் கலந்து கொண்ட மாணவிகள் மற்றும் பேராசிரியப் பெருமக்களுக்கு சான்றிதழ்கள் வழங்கும் விழா

நாள் - 12.01.2026 – திங்கள் – காலை 11 மணி
நிகழ்விடம் - டிரினிடி கலையரங்கம்

தமிழ்த்தாய் வாழ்த்து	
நிகழ்ச்சி தொகுத்து வழங்குதல்	திருமதி. V அர்ச்சனா, உடற்கல்வி இயக்குநர் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பாளர் - யோகா மற்றும் தியான மையம் செல்வி. R. மதுஸ்ரீதனா, இறுதி ஆண்டு பி.காம். & செல்வி. A. ஷாலினி, 2-ம் ஆண்டு பிளஸ்சி கணினி அறிவியல் "ஆ" பிரிவு - டிரினிடி மகளிர் கல்லூரி.
வரவேற்புரை	முனைவர். மா. இரா. இலட்சுமிநாராயணன் முதல்வர்
தலைமையுரை	திரு. கா. நல்லுசாமி – தலைவர்
வாழ்த்துரை	திரு. செ. செல்வராஜ் - செயலர் திருமதி. அருணா செல்வராஜ் - செயல் இயக்குநர்
சிறப்புரை	. உழவன் திரு. மா. தங்கவேல், முதுநிலைப் பேராசிரியர் மற்றும் துணைத்தலைவர் - உலக சமுதாய சேவா சங்கம் விரிவாக்க இயக்குநர், ஆழியார் - தலைவர் - சேலம் மண்டலம்
	முனைவர் . (மு. ஆ. உதயகுமார் மாவட்ட கல்வி அலுவலர் - (நாமக்கல் மற்றும் சேலம்) பணி நிறைவு நிர்வாக அறங்காவலர் - நாமக்கல் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை
	பேராசிரியர் கே. சுப்ரமணியன் செயலர் - நாமக்கல் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை
	திரு. சி. நாகராஜன் துணைப் பேராசிரியர் மற்றும் பொருளாளர் - நாமக்கல் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை
	அருள்நிதி வி. சுப்ரமணி – துணைத்தலைவர் - பள்ளி கல்லூரி - நாமக்கல் மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை
நிகழ்ச்சி குறித்து கருத்து தெரிவித்தல்	மாணவிகள்
நன்றியுரை	செல்வி T. பிரதிஷ்கா இறுதி ஆண்டு பிளஸ்சி இயற்பியல் மற்றும் மாணவர் பேரவைத் தலைவர் டிரினிடி மகளிர் கல்லூரி – நாமக்கல் - 637 002
நாட்டுப்பண்	



Report

Training in "15 days Yoga – Simplified Kundalini Yoga (SKY)"

The Yoga and Meditation Club, Trinity College for Women, Namakkal and M/s. Temple of Consciousness (Arivu Thirukovil), Namakkal jointly conducted a 15-day Yoga Programme entitled "Simplified Kundalini Yoga"(with the aim of "Yoga for Youth Empowerment") from 16th December 2025 to 31st December 2025 in the Trinity Auditorium.

Shri. Vethathiri Maharishi's, (the Founder of World Community Service Centre, Aliyar, Pollachi Taluk, Coimbatore District) yoga practices, Simplified Kundalini Yoga" (SKY) training were given to the entire students and faculty members of the College during that period.

The faculty members of Temple of Consciousness (Arivu Thirukovil), Namakkal, Mrs. P. Kanagam, Mrs. T.K. Dhanalakshmi, Mrs. P. Kanmani, Mrs. R. Vijayarani, Mrs. N. Kannammal, Mrs. G. Prameela, Mrs. V. Sumathi, Mrs. V. Pavai Vijayalakshmi, Mrs. A. Santhi, Mrs. A. Chitra, Mrs. S. Sivakami, Mrs. P. Sivakami, Mrs. A.R. Thenammai, Mrs.V. Mohana, Mrs. P. Kumutha, Mrs. R. Malathi, Mrs. R. Jamunarani, Mrs. R. Padmavathi, Mrs. R. Mallika, Mrs. R. Gunavathi, Mrs. S. Malarselvi, Mrs. V. Sivakami, Mrs. K.R. Tamilselvi, Mrs. V.V.Vannam, Mrs. G. Santhi and Mrs. R. Thillana Mohanambal were the trainers of the programme. They demonstrated and trained the students and faculty members, given the various Aliyar Yoga Practices of Simplified Kundalini Yoga, like, Asanas (Physical Exercises) and Kayakalpa Yoga.

Due to these yoga exercises, we get physical benefits, such as better immunity, stronger bones, improving the blood circulation, reducing stress and prevention of injuries. Apart from that, we can obtain the mental advantages, viz, enhancement of memory, increasing concentration, freedom from worries, etc., Mr. Uzhavan - M. Thangavel, Extension Officer, World Community Service Association, Salem Division pointed out in that programme.

In continuation, the certificates distribution ceremony was held on 12th January 2026 in Trinity Auditorium. Er. K. Nallusamy, Chairman, presided over the programme. Dr. M.R. Lakshiminarayanan, Principal, welcomed the gathering.

Dr. M A. Udhayakumar, Former District Educational Officer, Namakkal & Salem, Former Senate Member & Academic Council Member, Annamalai University, Annamalai Nagar, Chidamnaram and Administrative Trustee, The Art of Mindfulness Trust, Namakkal, Mr. Mr. K. Subramanian, Mr. C. Nagarajan, Arulnithi Mr. V. Subramani and Mrs. Kanagam Subramanian also spoke on that occasion.

Dr. S. Devi, Assistant Professor of Economics and Dr. A. Latha, Assistant Professor of Tamil of the College conveyed their positive feedback in the valedictory programme. Ms. V. Akshaya and Ms. K. Nivetha, Second Year B.Sc., Physics & Ms. S. Harini and Ms. A. Shalini, Second Year B.Sc., Computer Science, were also given their feedback on that programme.

Mrs. V. Archana, Physical Director & Coordinator of Yoga and Meditation Cell, Mrs. L. Deepika, Assistant Professor of English & Coordinator – Road Safety Club, Mrs. S. Bhuvaneswari, Assistant Professor in Computer Science & Coordinator of Value Added Programme Cell, the members of the Cell, Dr. G. Sathiya Sangari, Dr. S. Jeyanthi, Ms. A. Kavitha, Dr. S. Sandhiya, Ms. M. Rekha, Ms. K. L. Priyadharshini, Ms. P. Sri Renugadevi and Ms. S. Vaishnavi and also faculty members and students of Trinity College for Women, Namakkal took part in that valedictory programme.

8/1/26

CO-ORDINATOR

V. ARCHANA,
Director of Physical Education,
Trinity College for Women,
Namakkal - 637 002.

PRINCIPAL

Principal,
Trinity College for Women (Arts & Science)
Namakkal - 637 002.


வாழ்க வையகம்
வாழ்க வளமுடன்
SKY
VETHATHIRI
sky
Yoga
அறிவுத்திருக்கோவில்
நாமக்கல் மனவளக்கலை மன்றம் அறக்கட்டளை
டலுக்கான பயிற்சி, உயிருக்கான பயிற்சி, தியான பயிற்சி
99658 09399



நாமக்கல் - டிரினிடி மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியின் யோகா மற்றும் தியான மையமும், நாமக்கல் - அறிவுத் திருக்கோவில் அமைப்பும் இணைந்து கல்லூரி மாணவியர் மற்றும் பேராசிரியப் பெருமக்களுக்காக 15 நாள் மனவளக்கலை பயிற்சிகளை 16/12/2025 முதல் 31/12/2025 வரை கல்லூரி டிரினிடி கலையரங்கில் நடத்தியது.

இதன் தொடர்ச்சியாக பயிற்சியில் பங்கேற்றவர்களுக்கு பாராட்டுச் சான்றிதழ்கள் வழங்கும் நிகழ்வு 12/01/2026 அன்று கல்லூரி வளாகத்தில் நடைபெற்றது.

நிகழ்ச்சிக்கு கல்லூரி தலைவர் கே. நல்லுசாமி தலைமை தாங்கினார், முதல்வர் எம். ஆர். லட்சுமிநாராயணன் முன்னிலை வகித்தார்.

நிகழ்ச்சியில் மாணவிகள் மற்றும் பேராசிரியப் பெருமக்களுக்கு காயகல்ப பயிற்சி, சூரிய நமஸ்காரம், தீட்சை, தண்டுவடை, சக்தி, உடற்பயிற்சி நாடி சுத்தி, சாந்தி தவ விளக்கம் மற்றும் பிற மனவளக்கலை பயிற்சிகளும் அளிக்கப்பட்டன.

நிறைவு விழா நிகழ்வில் சேலம் மண்டலம் - ஆழியார் - உலக சமுதாய சேவா சங்க தலைவர் உழவன் மா. தங்கவேல், நாமக்கல் - மனவளக்கலை அறக்கட்டளை நிர்வாக அறங்காவலர் மு. ஆ. உதயக்குமார், இவ்வமைப்பின் பேராசிரியப் பெருமக்கள் கே. சுப்பிரமணியன், சி. நாகராஜன், வி. சுப்ரமணி, கே. கனகம் சுப்பிரமணி ஆகியோர் பேசினர்.

நிகழ்ச்சியில் கல்லூரி மாணவிகள் ஏ. ஷாலினி, எஸ். ஹரிணி, கே. நிவேதா & வி. அஷ்யா ஆகியோர் நிகழ்ச்சி குறித்து தங்கள் கருத்துக்களை தெரிவித்தனர். குறிப்பாக இந்த 15 நாள் பயிற்சியில் தாங்கள் கற்றுக் கொண்டது எப்படி பயனுள்ளதாக உள்ளது என குறிப்பிட்டனர்.

நிகழ்ச்சியில் உடற்கல்வி இயக்குநர் வி. அர்ச்சனா, சாலைப் பாதுகாப்பு அமைப்பின் ஒருங்கிணைப்பாளர் எல். தீபிகா, மதிப்பு கூட்டப்பட்ட பாடப்பிரிவுகளின் ஒருங்கிணைப்பாளர் எஸ். புவனேஸ்வரி, இவ்வமைப்பின் உறுப்பினர்கள் ஏ. லதா, எஸ். தேவி, எஸ். ஜெயந்தி, ஜி. சத்திய சங்கரி, ஏ. கவிதா, எம். ரேகா, எஸ். சந்தியா, பி. ஸ்ரீ ரேணுகா தேவி, கே. எல். பிரியதர்ஷினி, எஸ். வைஷ்ணவி உட்பட மாணவிகள் மற்றும் பேராசிரியப் பெருமக்கள் அனைவரும் கலந்து கொண்டனர்.

KL TRI NEWS -Namakkal News - 14/01/2026

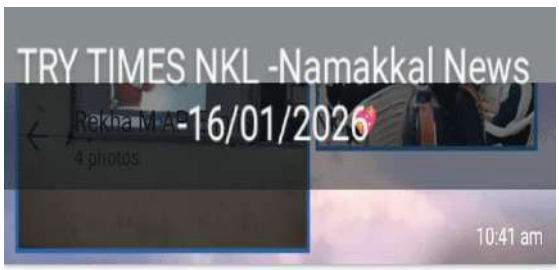








TRY TIMES NKL -Namakkal News -16/01/2026



நாமக்கல் - டிரினிடி மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியின் யோகா மற்றும் தியான மையமும், நாமக்கல் - அறிவுத் திருக்கோவில் அமைப்பும் இணைந்து கல்லூரி மாணவியர் மற்றும் பேராசிரியப் பெருமக்களுக்காக 15 நாள் மனவளக்கலை பயிற்சிகளை 16/12/2025 முதல் 31/12/2025 வரை கல்லூரி டிரினிடி கலையரங்கில் நடத்தியது.

இதன் தொடர்ச்சியாக பயிற்சியில் பங்கேற்றவர்களுக்கு பாராட்டுச் சான்றிதழ்கள் வழங்கும் நிகழ்வு 12/01/2026 அன்று கல்லூரி வளாகத்தில் நடைபெற்றது.

நிகழ்ச்சிக்கு கல்லூரி தலைவர் கே. நல்லுசாமி தலைமை தாங்கினார். முதல்வர் எம். ஆர். லட்சுமிநாராயணன் முன்னிலை வகித்தார்.

நிகழ்ச்சியில் மாணவிகள் மற்றும் பேராசிரியப் பெருமக்களுக்கு காயகல்ப பயிற்சி, சூரிய நமஸ்காரம், தீட்சை, தண்டுவடை, சக்தி, உடற்பயிற்சி நாடி சுத்தி, சாந்தி தவ விளக்கம் மற்றும் பிற மனவளக்கலை பயிற்சிகளும் அளிக்கப்பட்டன.

நிறைவு விழா நிகழ்வில் சேலம் மண்டலம் - ஆழியார் - உலக சமுதாய சேவா சங்க தலைவர் உழவன் மா. தங்கவேல், நாமக்கல் - மனவளக்கலை அறக்கட்டளை நிர்வாக அறங்காவலர் மு. ஆ. உதயக்குமார், இவ்வமைப்பின் பேராசிரியப் பெருமக்கள் கே. சுப்பிரமணியன், சி. நாகராஜன், வி. சுப்ரமணி, கே. கனகம் சுப்பிரமணி ஆகியோர் பேசினர்.

நிகழ்ச்சியில் கல்லூரி மாணவிகள் ஏ. ஷாலினி, எஸ். ஹரிணி, கே. நிவேதா & வி. அஷ்யா ஆகியோர் நிகழ்ச்சி குறித்து தங்கள் கருத்துக்களை தெரிவித்தனர். குறிப்பாக இந்த 15 நாள் பயிற்சியில் தாங்கள் கற்றுக் கொண்டது எப்படி பயனுள்ளதாக உள்ளது என குறிப்பிட்டனர்.

நிகழ்ச்சியில் உடற்கல்வி இயக்குநர் வி. அர்ச்சனா, சாலைப் பாதுகாப்பு அமைப்பின் ஒருங்கிணைப்பாளர் எல். தீபிகா, மதிப்பு கூட்டப்பட்ட பாடப்பிரிவுகளின் ஒருங்கிணைப்பாளர் எஸ். புவனேஸ்வரி, இவ்வமைப்பின் உறுப்பினர்கள் ஏ. லதா, எஸ். தேவி, எஸ். ஜெயந்தி, ஜி. சத்திய சங்கரி, ஏ. கவிதா, எம். ரேகா, எஸ். சந்தியா, பி. ஸ்ரீ ரேணுகா தேவி, கே. எல். பிரியதர்ஷினி, எஸ். வைஷ்ணவி உட்பட மாணவிகள் மற்றும் பேராசிரியப் பெருமக்கள் அனைவரும் கலந்து கொண்டனர்.











TNY INFO NKL



நாமக்கல் - புரிசிரி மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியின் பொகா மற்றும் திபாளை மையமும், நாமக்கல் - அறிவுத் திருக்கோவில் அமைப்பும் இணைந்து கல்லூரி மாணவியர் மற்றும் பேராசிரியப் பெருமக்களுக்கான 15 நாள் மனமைக்கலை பயிற்சிவினை 18.12.2025 முதல் 31.12.2025 வரை கல்லூரி புரிசிரி கலையரங்கில் நடத்தியது.

இதன் தொடர்ச்சியாக பயிற்சியில் பங்கேற்றவர்களுக்கு பாராட்டுச் சான்றிதழ்கள் வழங்கும் நிகழ்வு 12.01.2026 அன்று கல்லூரி வளாகத்தில் நடைபெற்றது.

நிகழ்ச்சிக்கு கல்லூரி தலைவர் கே. நல்லுசாமி தலைமை தாங்கினார். முதல்வர் எம். ஆர். மங்கயற்காரசன் முன்னிலை வகித்தார்.

நிகழ்ச்சியில் மாணவிகள் மற்றும் பேராசிரியப் பெருமக்களுக்கு காயகல்ப பயிற்சி, குரிய நமஸ்காரம், தியானம், தன்நம்பிக்கை குத்தி, உடற்பயிற்சி நாடி குத்தி, சாந்தி தல விளக்கம் மற்றும் பிற மனவளக்கலை பயிற்சிகளும் அளிக்கப்பட்டன.

நிறைவு விழா நிகழ்வில் சேலம் மண்டலம் - ஆடியார் - உயக சமுதாய சேவா சங்க தலைவர் உ முருண மா தங்கவேல், நாமக்கல் - மாவாக்கலை அறக்கட்டளை நிர்வாக அறங்காவலர் மு. ஆ. உதயக்குமார். இம்மையத்தின் பேராசிரியப் பெருமக்கள் கே. கப்பிமாணிக்கம், சி. நாகராஜன், வி. கபிரமணி, கே. கணகம் கபிரமணி ஆகியோர் பேசினர்.

நிகழ்ச்சியில் கல்லூரி மாணவிகள் ஏ. ஷாலினி, எஸ். நரரினி, கே. நிலேதா உ வி. அகலயா ஆகியோர் நிகழ்ச்சி குறித்து தங்கள் கருத்துக்களை தெரிவித்தனர். குறிப்பாக இந்த 15 நாள் பயிற்சியில் தாங்கள் கற்றுக் கொண்ட சு வட்டு பயறுணர்களாக உள்ளது என குறிப்பிட்டனர்.

நிகழ்ச்சியில் உட்துவ்வி இயக்குநர் வி. அர்ச்சனா, மாலைப் பாலுகாப்பு தலைமையில் ஒருங்கிணைப்பாளர் எஸ். திலிகா, மதிப்பு கூட்டப்பட்ட பட்டயிரிவுகளில் ஒருங்கிணைப்பாளர் எஸ். புவனேஸ்வரி, இலையமைப்பில் உதுப்பிவர்கள் ஏ. எதா. எஸ். தேவி, எஸ். ஜெயந்தி, ஜி. சத்திய லக்ஷ்மி, ஏ. கவிதா, எஸ். சேகர், எஸ். சந்தியா, பி. புஸ் வேலுகர தேவி, கே. எஸ். பிரியதர்ஷினி, எஸ். லலிதலட்சுமி உட்பட மாணவிகள் மற்றும் பேராசிரியப் பெருமக்கள் அனைவரும் கலந்து கொண்டனர்.

Namakkal News
15/01/2026




அறிவுத்திருக்கோயில்
நாமக்கல்
வாழ்க
வளமுடன்
வாழ்க
வையகம்
APPRECIATION AWARD
TRINITY COLLEGE FOR WOMEN, NAMAKKAL
YOGA FOR YOUTH EMPOWERMENT
'SKY YOGA TRAINING CAMP'
From 16-12-2025 TO 31-12-2025.
NAMAKKAL MANAVALA KALAI MANDRAM TRUST


வாழ்க
வையகம்
வாழ்க
வளமுடன்
உலக அமைதி வார விழா
உலக அமைதிக்கு கல்வியாளர்களின் பங்கு
கே.நல்லுசாமி


TRINITY COLLEGE FOR WOMEN
TRINITY COLLEGE FOR WOMEN
VIDYA BHADHATHI VINAYAM




GPS Map Camera
Lathuvadi, Tamil Nadu, India
Ganesapuram, Trichy Road, Lathuvadi, Tamil Nadu 637002, India
Lat 11.182077° Long 78.168734°
Tuesday, 16/12/2025 11:39 AM GMT +05:30
Google


GPS Map Camera
Namakkal, Tamil Nadu, India
Trinity Nagar, 55h7+qmp, Mohanur - Namakkal Rd, Namakkal, Tamil Nadu 637002, India
Lat 11.179071° Long 78.165942°
Tuesday, 16/12/2025 02:10 PM GMT +05:30
Google

TRINITY COLLEGE FOR WOMEN
(Arts and Science),
NAMAKKAL – 637 002, TN state, India.
www.trinitycollegenkl.edu.in

The Yoga and Meditation Cell &
The Institution's Innovation Council,
in support of
The Department of Physical Education,
Trinity College for Women, Namakkal,
Proudly organize

A PROGRAMME ON "ESSENTIAL YOGASANA FOR WOMEN"

Date – 9 th March 2026 – Monday - (11 AM)

Venue – Premises of Trinity College for Women, Namakkal,

Resource Person



Mrs. N. BHUVANESWARI, M.B.A., M.Sc., (Yoga), NIS,
Yoga Trainer
189, Middle Street,
Jari Kondalampatti,
SALEM – 636 010.

Report

Yogasana for Women"

The Yoga and Meditation Cell, in support of the Department of Physical Education, Trinity College for Women, Namakkal, organized a program titled "Essential Yogasana for Women" on March 9, 2026, in the college premises.

Mrs. S. Bhuvaneswari, Yoga Trainer, Middle Street, Jari Kondalampatti, Salem, was the subject expert. She demonstrated the various yogasana exercises, like Artistic Yogasana, Rhythmic Yogasana, Surya Namaskar, Paschimottanasana, Sarangasana, Purna Dhanurasana, Karnapidasana, Garudasana, etc., Students of Trinity College for Women actively took part. Mrs. V. Archana, Physical Director of the College, made the arrangements.

9/3/26

CO-ORDINATOR

9/3/26

PRINCIPAL

Principal,
Trinity College for Women (Arts & Science)
Namakkal - 637 002.


GPS Map Camera
Namakkal, Tamil Nadu, India
Trinity Nagar, 55h7+qmp, Mohanur - Namakkal Rd,
Namakkal, Tamil Nadu 637002, India
Lat 11.17865° Long 78.166673°
Monday, 09/03/2026 03:01 PM GMT +05:30