

**TRINITY COLLEGE FOR WOMEN, NAMAKKAL,
YOGA AND MEDITATION CLUB
CLUB ACTIVITIES 2024-25**

S. NO	DATE	NAME OF THE DEPARTMENT ORGANIZED	TITLE OF THE EVENT	NAME OF THE RESOURCE PERSON (CHIEF GUEST)	BENIFICIARIES
1	21.06.2024	THE YOGA AND MEDITATION CLUB & DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION	"YOGA & MEDITATION- PICKS US UP FOR OUR HEALTHY LIFE"	Mrs.M.INBAVALI, VICE PRSIDENT- NAMAKKAL DISTRICT ,YOGA ASSOCIATION,YOGA TEACHER- SIDHAR KARUVOORAR YOGA CENTRE,58-A, FORT MAIN ROAD, NAMAKKAL-67001	700+
2	21.12.2024	THE YOGA AND MEDITATION CLUB IN SUPPORT of THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION	SHAPING OUR BODY THROUGH AEROBIC YOGA EXERCISES	Mrs.V.Archana Director of Physical Education Trinity College For Women (Arts and Science College) Namakkal -637002	80
3	28.12 .2024	THE YOGA AND MEDITATION CLUB IN SUPPORT of THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION		Mrs.V.Archana Director of Physical Education Trinity College For Women (Arts and Science College) Namakkal -637002	80

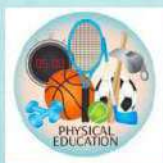


TRINITY COLLEGE FOR WOMEN
(Arts and Science),
NAMAKKAL – 637 002, Tamil Nadu state, India.

www.trinitycollegenkl.edu.in



Celebration of International Yoga Day (21st June)



Yoga and Meditation Club



**In support of the department of Physical Education,
Trinity College for Women, Namakkal
Conducts a programme on**

“Yoga and Meditation – Picks us up for our healthy life”

Date – 21st June 2024 – (Friday) @ 11 AM

Venue – Seminar Hall

Name of the Subject Expert



**Mrs. M. Inbavalli,
Vice President – Namakkal District Yoga Association,
Yoga Teacher - Sidhar Karuvoorar Yoga Centre,
58-A, Fort Main Road,
Namakkal – 637 001.**

HAPPY **YOGA DAY**

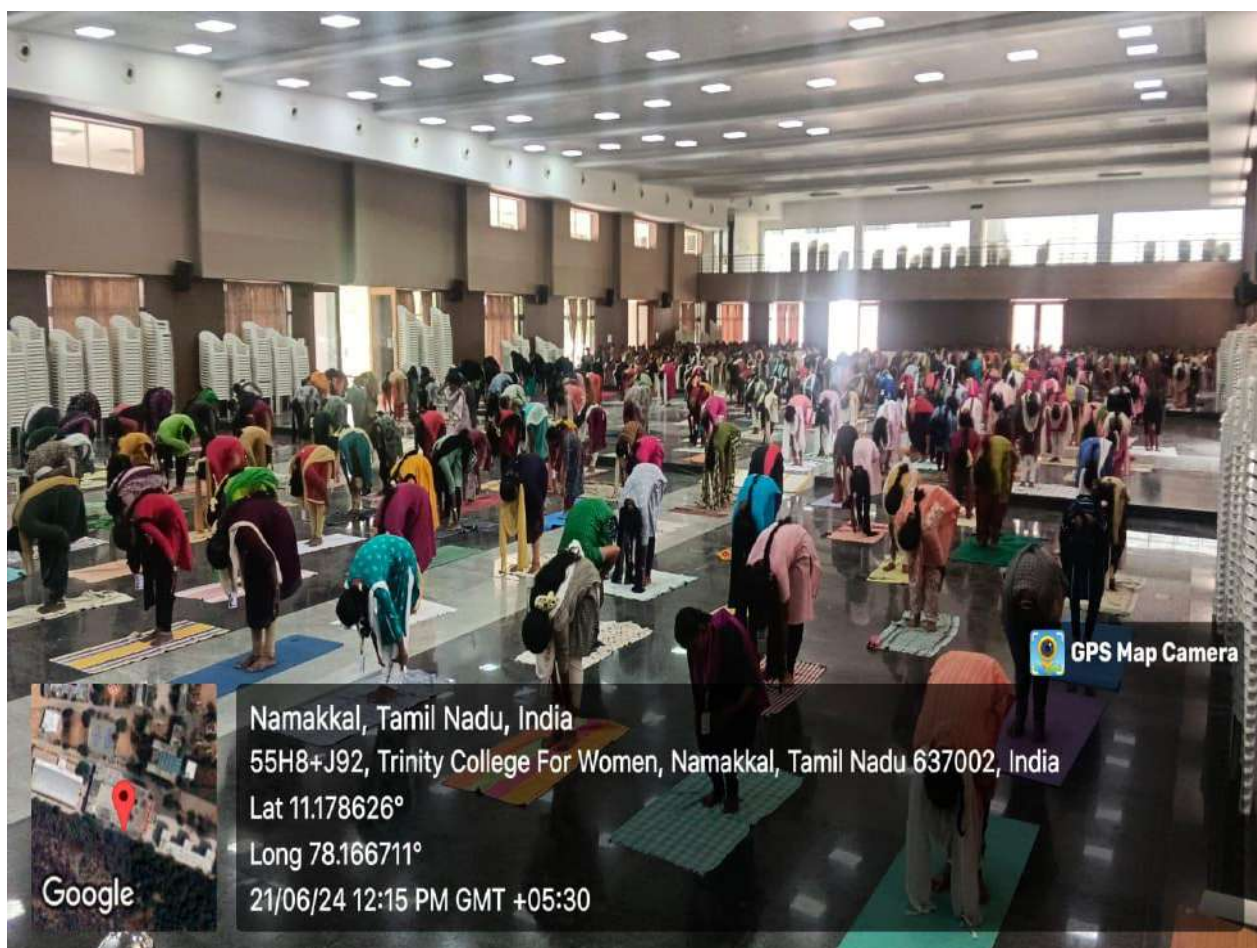


JUNE 21 2024

*A yoga is a light, which once lit will
never dim. The better your practice,
the brighter your flame. Add your
new text*

**TRINITY COLLEGE FOR WOMEN ,
NAMAKKAL**







நாமக்கல் - டிரினிடி மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில் சர்வதேச யோகா தினம் இன்று (21.6.24) மிக சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது. கல்லூரியின் செயல் இயக்குநர் அருணா செல்வராஜ் இந்நிகழ்வை துவக்கி வைத்தார். நாமக்கல் மாவட்ட யோகா அமைப்பின் துணைத் தலைவர் எம். இன்பவள்ளி சிறப்பு விருந்தினராக கலந்து கொண்டு யோகா செய்வதால் நம் உடல் நலம் மட்டுமன்றி மன நலமும் மேம்படுகிறது என்றார். 700-க்கும் மேற்பட்ட மாணவிகள் மிகவும் ஆர்வமுடன் பங்கு கொண்டனர்.

9:06 pm

சமாமானியனின் குரல் - நாமக்கல்
செய்தி - 21/6/24



9:06 pm



9:06 pm

9:06 pm



சாமானியனின்
குரல் - நாமக்கல்
செய்தி - 21/06/24



9:06 pm



9:06 pm



9:06 pm



9:06 pm



நாமக்கல் டிரினிடி மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியில் சர்வதேச யோகா தினம் மிக சிறப்பாக கொண்டாடப்பட்டது. கல்லூரியின் செயல் இயக்குநர் அருணா செல்வராஜ் இந்நிகழ்வை துவக்கி வைத்தார். நாமக்கல் மாவட்ட யோகா அமைப்பின் துணைத் தலைவர் எம். இன்பவள்ளி சிறப்பு விருந்தினராக கலந்து கொண்டு யோகா செய்வதால் நம் உடல் நலம் மட்டுமன்றி மன நலமும் மேம்படுகிறது என்றார். 700க்கும் மேற்பட்ட மாணவிகள் மிகவும் ஆர்வமுடன் பங்கு கொண்டனர்.

**கிங் தினத்தென்றல் மின்னிதழ் -
23/06/24 - நாமக்கல் செய்தி**



TRINITY COLLEGE FOR WOMEN

(Arts and science)

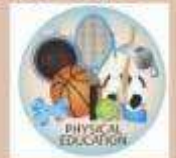
(Permanently Affiliated to Periyar University Salem-11, 2(f) and 12(b) Status Granted by UGC, New Delhi and NAAC Accredited with A+ Grade)

NAMAKKAL-637 002, TN state, India.

www.trinitycollegenkl.edu.in

Observation for World Meditation Day

Yoga and Meditation Club, in association with the
department of physical Education



Trinity College for Women, Namakkal conducts a yoga
programme on

"Shaping our body through aerobic yoga exercises"

Date - 21st December 2024 - Saturday - 10:30 AM

Venue -Seminar Hall, Main block, Trinity College for
women

Name of the Resource person



Mrs. V. ARCHANA,
Director of Physical Education,
Trinity College for Women,
Namakkal-637002.

REPORT

Observation of World Meditation Day

On account of International Meditation Day, the Department of Physical Education, in association with the yoga and meditation club, Trinity College for Women, Namakkal, conducted a programme on "Shape our body through aerobic yoga exercises" on 21st December 2024.

Mrs. V. Archana, Physical Director & Coordinator & Mrs.L.Deepika ,Assistant professor of English- Yoga and Meditation Club, Trinity College for Women,Namakkal was the resource person.

She elucidated the significance of various exercises, like walking, running, dancing, rowing, hiking, jumping rope, skiing, jogging, stair climbing, tennis, step aerobics, cycling, swimming, etc.

V. Archana
21/12/24
CO-ordinator

 21/12/24

PRINCIPAL

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



TRINITY COLLEGE

2024

DECEMBER..... Month

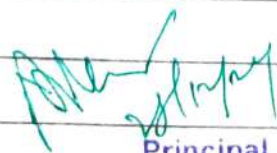
S.No.	Roll No.	Name of the Candidate	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	TAMIL	Dr. T.K. ANURADHA	21/12	22/12								
2.		Dr. R. SAVITHRI	9	2								
3.		Mrs. S. JAYAMATHI	13	OD								
4.		Dr. A. LATHA	20	20								
5.		Dr. B. VISHNUPRIYA	20/12	21								
6.		Dr. C. GLOBIYA	20	20								
7.		Dr. R.A. ANITHA	8	2								
8.		Mrs. S. HEMALATHA	20	20								
9.		Mrs. K. BARATHI	20	20								
10.		Dr. T. MEETHA.	9	2								
11.		Mrs. K. PADMAVATHI	10	2								
12.		Dr. N. SUBALAKSHMI	20	20								
13.	TAMIL	Mrs. G. KANNAGI	9	2								
14.		Mrs. L. DEEPIKA	20	20								
15.		Mrs. A. REVATHI	9	20								
16.		Mrs. P. ABIRAMI	20	20								
17.		Dr. K. CHOKRIMALA	8	8								
18.		Mrs. S. OTAYATHRI	9	2								
19.		Mrs. K. MIDHUNA	20	20								
20.		Ms. S. KAVYA	20	20								
21.		Ms. M.V. MEKAVARSHINI	1	2								
22.		Ms. M. REKHA	20	20								
23.		Ms. P.L. SONIA	1	2								
24.	MATHS	Dr. B. LENA	20	2								
25.		Dr. S. JEEYANTHI	20	20								
26.		Mrs. V. CHOKILA	20	OD								
27.		Mrs. S. MADHUKARAVENI	20	2								
28.		Mrs. A. THENMOZHI	1	20								
29.		Dr. S. REVATHY	20	20								

Principal,

(Science)

S.No.	Roll No.	Name of the Candidate	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31.	PHYSICS	Dr. B. LAKSHMI	✓	✓								
32.		Mrs. B. KAVITHA	✓	✓								
33.		Dr. R. SAKUNTHALADEVI	✓	✓								
34.		Mrs. S. MOHANA PRIYA	✓	✓								
35.		Mrs. V. KALAIYANI	✓	✓								
36.		Mrs. K. SARANYA	✓	✓								
37.		Mrs. S. SANDHIYA	✓	✓								
38.		Mrs. P. CHOWITHAMI	✓	✓								
39.	CHEMISTRY	Dr. N. THANGAMANI	✓	✓								
40.		Mrs. V. INDIRA KUMARI	✓	✓								
41.		Dr. S. ANIDHA	✓	✓								
42.		Dr. S. KALAIYANI	✓	✓								
43.		Ms. M. RINEESHA	✓	✓								
44.		Ms. K.L. PRIYADHARSHINI	✓	✓								
45.		Mrs. G. MAHESH	✓	✓								
46.		Dr. N. ELAMATHI	✓	✓								
47.		Dr. R. NAVAMANI	✓	✓								
48.		Mrs. S. BHUVANESWARI	✓	✓								
49.		Dr. A. VIJAYASARATHI	✓	✓								
50.		Dr. S. USHARANI	✓	✓								
51.		Mrs. S. PRIYA	✓	✓								
52.		Mrs. K. MEKALA	✓	✓								
53.		Mrs. M. MALATHI	✓	✓								
54.		Mrs. A. KAVITHA	✓	✓								
55.		Dr. K. VIJAYAKUMARI	✓	✓								
56.		Mrs. V. ABIRANI	✓	✓								
57.		Mrs. D. PRABHA	✓	✓								
58.		Mrs. V. CHAYATHRI	✓	✓								
59.		Mrs. M. KIRUTHIKA	✓	✓								
60.		Mrs. P. NAVADYOTHI	✓	✓								

S.No.	Roll No.	Name of the Candidate	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
61.		Mrs. C. RAJESHWARI	a	a								
62.	COMMERCE	Dr. M. SASIKALA	MD	OD								
63.		Mrs. M. NITHYA	MD	MD								
64.		Dr. S. DEVI	MD	MD								
65.		Dr. G. SATHIYA SANGARI	MD	MD								
66.		Mrs. M. UMAMACHESWARI	MD	a								
67.		Mrs. M. RAJAPADMAVATHI	MD	MD								
68.		Mrs. A. RAJESHWARI	MD	a								
69.		Ms. P. MADHUPRIYA	MD	MD								
70.		Ms. P. DHANUSIYA	MD	MD								
71.	MD	Mrs. R. RUPA	a	a								
72.		Ms. P. SRI RENUKA DEVI	a	P.D								
73.		Mrs. R. VANITHA	a	a								
74.		Ms. R. SRIVARSINI	a	MD								
75.	MD	Mrs. K. PUNITHA	a	K.D								
76.		Ms. K. P. THEEPIKA	a	MD								
77.		Mrs. A. P. PAVITHRA	a	a								
78.	MD	Mrs. V. ARCHANA	MD	MD								
79.	MD	Dr. M. SELVI	MD	MD								
80.		Mrs. P. SATHIYA	a	MD								
81.	OFFICE	Mrs. P. DIVYA	a	MD								



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



Trinity College for Women
(permanent Affiliation Granted by
Periyar University Salem -11,



2(f) and 12(b) Status Granted by UGC, New Delhi,
Accredited by "NAAC" with A+ Grade)
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 “

**“YOGA – MIND BODY EXERCISE FOR MIDDLE-
AGED WOMEN”**

(For the benefit of faculty members of the College)

Name of the Resource Person



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

DATE : 28.12.2024

TIME : 11.00 A.M

**VENUE : Seminar hall ,
Trinity College for
Women, Namakkal.**



🌸🌸..All are warmly invited..🌸🌸

REPORT

The Yoga and Meditation Club, in association with the Department of Physical Education, Trinity College for Women, Namakkal, organized a programme titled "Yoga – Mind Body Exercise for Middle-Aged Women" on 28.12.2024. This programme was held for the benefit of faculty members of the College. Mrs. V. Archana, Physical Director, Coordinator, Yoga and Meditation Club, Trinity College for Women, Namakkal was the resource person.

As women, we play a key role in supporting our household and society in myriad ways. Each and every person has a lot of stress because we are living in a competitive world. We must protect our health and mind. Yoga is important for middle-aged women, she pointed out. Also, she explained the various yoga asanas, like tree pose, utkata konasana, mountain pose, triangle pose, virabhadrasana, extended side angle pose, half standing forward bend, legs up the wall, etc. All the faculty members of the college benefited through that programme.

Mrs. V. Archana, Physical Director- coordinator and L.Deepika Assistant Professor- of English- member of the College made arrangements


COORDINATOR

 30/12/24
PRINCIPAL



நாமக்கல் - டிரினிடி மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியின் யோகா மற்றும் தியானம் மையமானது, கல்லூரியின் உடற்கல்வி துறையுடன் இணைந்து "நடுத்தர வயது மகளிர்க்கான யோகாசனம்" என்ற தலைப்பிலான நிகழ்ச்சியினை இன்று (28/12/24) கல்லூரி வளாகத்தில் நடத்தியது. நிகழ்வில் கல்லூரியின் உடற்கல்வி இயக்குனர் வீ. அர்ச்சனா கலந்து கொண்டு கல்லூரி பேராசிரியப் பெருமக்களுக்கு பயிற்சிகளை அளித்தார். ஒரு குடும்பத்தின் முக்கிய அங்கத்தினர்களாக உள்ள மகளிர், பணிபுரியும் இடங்களில் மட்டுமல்ல, வீடுகளிலும் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகின்றனர். அவர்கள் தொடர்ந்து இது போன்ற யோகா பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதால் மன அழுத்தத்தை குறைக்க முடியும் என்றார்.

சாமானியனின் குரல் -
நாமக்கல்- 29/12/2024



NKL TRY TIMES

நாமக்கல் - டிரினிடி மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியின் யோகா மற்றும் தியானம் மையமானது, கல்லூரியின் உடற்கல்வி துறையுடன் இணைந்து "நடுத்தர வயது மகளிர்க்கான யோகாசனம்" என்ற தலைப்பிலான நிகழ்ச்சியினை இன்று (28/12/24) கல்லூரி வளாகத்தில் நடத்தியது. நிகழ்வில் கல்லூரியின் உடற்கல்வி இயக்குனர் வீ. அர்ச்சனா கலந்து கொண்டு கல்லூரி பேராசிரியப் பெருமக்களுக்கு பயிற்சிகளை அளித்தார். ஒரு குடும்பத்தின் முக்கிய அங்கத்தினர்களாக உள்ள மகளிர், பணிபுரியும் இடங்களில் மட்டுமல்ல, வீடுகளிலும் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகின்றனர். அவர்கள் தொடர்ந்து இது போன்ற யோகா பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதால் மன அழுத்தத்தை குறைக்க முடியும் என்றார்.

7:50 PM



29/12/24
Namakkal News

NKL TRI NEWS



நாமக்கல் - டிரினிடி மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரியின் யோகா மற்றும் தியானம் மையமானது, கல்லூரியின் உடற்கல்வி துறையுடன் இணைந்து "நடுத்தர வயது மகளிர்க்கான யோகாசனம்" என்ற தலைப்பிலான நிகழ்ச்சியினை இன்று (28/12/24) கல்லூரி வளாகத்தில் நடத்தியது. நிகழ்வில் கல்லூரியின் உடற்கல்வி இயக்குனர் வீ. அர்ச்சனா கலந்து கொண்டு கல்லூரி பேராசிரியப் பெருமக்களுக்கு பயிற்சிகளை அளித்தார். ஒரு குடும்பத்தின் முக்கிய அங்கத்தினர்களாக உள்ள மகளிர், பணிபுரியும் இடங்களில் மட்டுமல்ல, வீடுகளிலும் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகின்றனர். அவர்கள் தொடர்ந்து இது போன்ற யோகா பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதால் மன அழுத்தத்தை குறைக்க முடியும் என்றார்.

28/12/24 - Namakkal News