



Vena Lok Prabodhan Shikshan Sanstha Hinganghat's

SHRI SAIBABA LOK PRABODHAN ARTS COLLEGE, WADNER

Th-Hinganghat, Dist- Wardha

NAAC Accredited Grade'C' (CGPA-1.95)

(Affiliated to Rashtrasant Tukdoji Maharaj Nagpur University, Nagpur)

Website: www.saibabaartscollege.edu.in

Email: saicollege@rediffmail.com

CRITERION-7

II- Title of the Practice: Yoga & Meditation

Objectives:

1. Importance of Yoga & Meditation.
2. Habituate students of tension free & happy life.
3. Convince students how Yoga energizes body.

The Context:

Yoga & Meditation is need of the hour in the prevalent tense & hectic schedule. Modern life is characterized by inter-dependent human relationships. In modern age man is not master of his fate; but his future is situation dependent. In such circumstances man works little and thinks much; ultimately, he is subjected to anxiety ridden life.

It is a trite saying that healthy mind lives in healthy human body. The high way to keep our body and mind healthy is to practice Yoga Exercises. Yoga exercise is the only way for an individual to maintain one's body and mind hale & hearty.

The Practice:

Knowing the importance of Yoga exercises in our life we celebrate the International Yoga Day on 21st June, Management Body Members, Staff Members & Students participate in the Yoga exercises under the guidance of Dr. Naresh Bhojar, the College Director of the Physical Education.

'Yoga Week' was organized in the college from 3 April 2023 to 8 April 2023. Under the guidance Dr. Naresh Bhojar, the College Director of the Physical Education students perform various Asanas such as Pranayama, Sukshmayam, Sthulyam, Surya Namaskar, Jalniti Tantra.

'Yoga Workshop' was organized under the auspices of the Department of Physical Education on 10th April 2023. Yogacharya Renudasji Nagtode was invited to perform Yogic Mudras and

Yogasanas before students. Thereafter, he guided students in performing the Yogic Mudras and Yoga Exercises.

Evidence of Success:

International Yoga Day was celebrated on 21st June 2023 in great enthusiasm. Under the auspices of the department of Physical Education this day was celebrated in which Dr. Naresh Bhojar performed various Yoga Exercises on the stage and the college staff members and students followed him. 15 students & college staff members participated in this activities.

Yoga Week was organized between 3rd and 8th April 2023 on the college sports ground. 34 students recorded their presence on the first day of the Yoga Week. On 4th April 2023 of the Yoga Week 35 students participated in the Yoga Exercises. On the third day of the Yoga Week 35 students took active participation in the Yoga Exercises. On the fourth day 44 students took active participation in the Yoga Exercises. On the fifth day 44 students recorded their presence and performed various Yogasanas. On the last day of the Yoga Week 20 students participated in the the Yoga Exercises. In the week long period of the Yoga exercises students performed Padmasan, Garudasan, Halasan, and various Yoga Mudras.


Yoga Workshop was organized on 10th April 2023 in which 34 students performed various Asanas falling in the category of Sukshmayam.


Problems Encountered & Resources Required:

Students' reluctance, health negligence & inhibition. No sponsorship is received.

Notes:

The professor in-charge of the Criterion 7.2.1 has collected the data of the programs and activities from the professor incharge who actually implemented them. In his turn, he processed the data by ways of Analytical & Interpretive methods.


IQAC Co-ordinator
Dr. Sanjay A. Diwekar
IQAC Co-ordinator
Shri Saibaba Lok Prabodhan Arts College
WADNER


Principal
Shri Saibaba Lok Prabodhan
Arts College, Wadner

आंतरराष्ट्रीय योग दिवस अहवाल 2022-2023

श्री साईबाबा लोक प्रबोधन कला महाविद्यालयामध्ये दि. २१.०६.२०२२ रोज मंगळवारला आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचे आयोजन करण्यात आले होते. यामध्ये प्राध्यापक, शिक्षकेत्तर कर्मचारी व विद्यार्थी कडुन सामुहिक योग प्रात्याक्षिक करुन घेण्यात आले. योग दिवस उत्सवात साजरा करण्यात आला.



P. S.
Principal
Shri Saibaba Lok Prabodhan
Arts College, Wadner

योगा व मेडीटेशन समिती व्दारा आयोजीत
योगा सप्ताह अहवाल २०२२-२३

श्री साईबाबा लोक प्रबोधन कला महाविद्यालय, वडनेर येथे शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभागा अंतर्गत योगा व मेडीटेशन समिती व्दारा 'योगा सप्ताह' चे दिनांक ०३.०४.२०२३ ते ०८.०४.२०२३ पर्यंत आयोजन करण्यात आले होते

'योगा सप्ताह' चे आयोजन करण्यामागील उद्देश असा की, विद्यार्थिमध्ये योगा विषयी आवड निर्माण करणे, सर्वांगिण विकास शारीरिक व माणसीक विकास करणे, योगा विषयी प्रचार व प्रसार करणे,

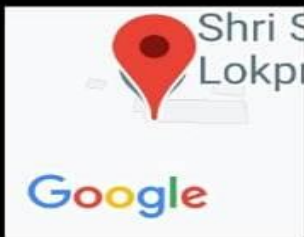
दि. ०३.०४.२०२३ आसन



दि. ०४.०४.२०२३ सुक्ष्म व्यायाम व स्थूल व्यायाम



दि. ०५.०४.२०२३ सुर्यनमस्कार

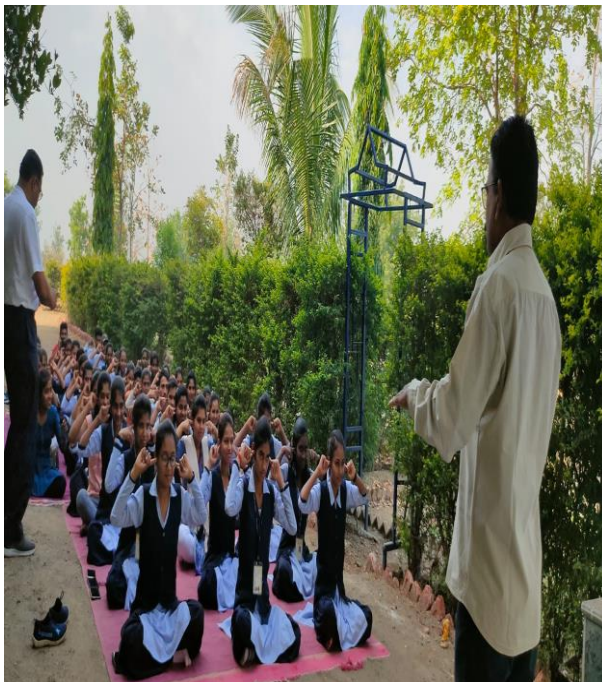


NH 44, Gangapur,
Maharashtra 442307, India

05 Apr 2023 08:25 AM

☀️
clear sky
31.0 °C

दि. ०६.०४.२०२३ प्राणायम



दि.०७.०४.२०२३ आसन व प्राणायम



दि. ०८.०४.२०२३ क्रीया



Vena Lok Prabodhan Shikshan Sanstha, Hinganghat
Shri Saibaba Lok Prabodhan Arts College, Wadner
Ta. Hinganghat, Dist - Wardha (Maharashtra)- 442307.
(Affiliated to Rashtrasant Tukadoji Maharaj Nagpur University, & NAAC Accredited with 'C' Grade)

Attendance Sheet of Participating Students & Teachers

Academic Year - 2022-23

Name of Department - PHYSICAL EDUCATION & SPORTS

Name of Activity - "YOGA WEEK"

Subject - ASANA

Name of Guest -

Name of Organizer's - Dr. N.A. Bhopale

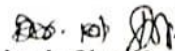
Date - 03-04-2023


Sr. No.	Name of Participating Student & Teachers	Signature
1)	Radhika shrikant Gotefade	Gotefade
2)	Achal vitthal khitkar	Akhitkar
3)	Seema Sunil khitkar	Seema
4)	Rashmi Kishor khitkar	R.k.khitkar
5)	Achal vitthal KUMAR	A.V.Kumar
6)	Swati Haniprasad Neram	Neram
7)	Tanya Bhayaji Goswami	T.B.Goswami
8)	Rupali Ramji Tekam	R.R.Tekam
9)	Komal Pankaj sathare	Komal
10)	Om Sandar Nakshane	Om.S.Nakshane
11)	Sandesh Tushiram Tude	Tude
12)	Milchit P. Antpoyale	Antpoyale

Organizer's Sign. & Name
Dr. Nandh Bhopale

Principal
Shri Saibaba Lok Prabodhan
Arts College, Wadner

Sr. No.	Name of Participating Student & Teachers	Signature
13	Komal Punudam Sathnare	K. P. Sathnare
14	Shilpa Diliprao Urkade	S. Urkade
15	Hreshada Wamanrao mhatre	H. mhatre
16	Chetan Bhatkare Salane	C. Bhatkare
17	Ruchita Bavincha Wale	R. Wale
18	Puja Meharao choudhari	P. M. choudhari
19	Hatsha Jayantao Dhobale	H. Dhobale
20	Pratiksha Baluji Kannake	P. B. Kannake
21	Santoshi Mahadevrao Bawane	S. Bawane
22	Sanjana Devickshi Umale	S. Umale
23	Jayashri Jayanteshwar Sulkare	J. Sulkare
24	Vivata Suresh Gureunde	V. Gureunde
25	Abhishek. Lokesh Dore	A. Dore
26	Satish Bisanaji Shivankar	S. Shivankar
27	Shankar Subhash choudhari	S. choudhari
28	Avinash Anil Wanari	A. Wanari
29	Pratish Sanjay Dhawde	P. Dhawde
30	Nikita Takarao chavithari	N. chavithari
31	Sakshi Babarao Lohakare	S. Lohakare
32	Pratiksha Kailasa Kurbanje	P. K. Kurbanje
33	Anushi Rajendra Patil	A. Patil
34	Achul Rajendra Wadhvi	A. Wadhvi


 Organizer's Sign. & Name
 Dr. Nareesh Bhopar


 Principal
 Dr. U. B. Parokar
 Principal
 Shri Saibaba Lok Prabodhan
 Arts College, Wadner

Vena Lok Prabodhan Shikshan Sanstha, Hinganghat
Shri Saibaba Lok Prabodhan Arts College, Wadner

Ta. Hinganghat, Dist - Wardha (Maharashtra)- 442307.
(Affiliated to Rashtrasant Tukadoji Maharaj Nagpur University, & NAAC Accredited with 'C' Grade)

Attendance Sheet of Participating Students & Teachers

Academic Year - 2022-23

Name of Department - PHYSICAL EDUCATION & SPORTS

Name of Activity - "YOGA WEEK"

Subject - YOGA
~~Physical Education~~ (Sustam & Suthal)

Name of Guest - -

Name of Organizer's - Dr. N. A. Bhosale

Date - 04-04-2023

Sr. No.	Name of Participating Student & Teachers	Signature
1	Divyabharti Devidas Anuchit	D. D. Anuchit
2	Rashmi Khushal Khirtkar	R. Khirtkar
3	Achal Vitthal Kumbhar	A. Kumbhar
4	Tany Bhalrajji Gawali	T. B. Gawali
5	Swati Shani Prasad Keram	S. Keram
6	Rudhika Shrikant Gotefode	R. Gotefode
7	Achal Vitthal Khirtkar	A. Khirtkar
8	Seema Sandeepi Khamdalkar	S. Khamdalkar
9	Rudhika Ramesh Tekam	R. Tekam
10	Komal Purnima Sathare	K. Sathare
11	Nishit P. Anipayale	N. Anipayale
12	Sandesh T. Tades	S. Tades

Organizer's Sign. & Name


Dr. N. A. Bhosale


Principal

Dr. U. B. Parekar
Principal

Shri Saibaba Lok Prabodhan
Arts College, Wadner

Sr. No.	Name of Participating Student & Teachers	Signature
13	भाबनी देविदास कोवडे	B. D. KODARE
14	वेवनाती रविंद्र खोडे	V. P. KHODE
15	किरण सुभाषराव मालकर	K. S. MALKAR
16	संजिवनी विलास मालकर	S. V. MALKAR
17	om S. Nakhathane	om Nakhathane
18	Shital G. Kumbhalkar	Shital G. Kumbhalkar
19	Sukshi G. Nakhathane	S. G. Nakhathane
20	Shumal A. Kulkarni	S. A. Kulkarni
21	Disha A. Bhoze	D. Bhoze
22	pranav pranavkumar shinde P. P. Shinde	P. P. Shinde
23	Achal Vitthal KUMAR	A. V. KUMAR
24	Radhika Shrikant Gokhale	R. Gokhale
25	Achal vitthal khirkar	A. Khirkar
26	Sachin Vinayak Kaise	S. Kaise
27	Surat Pandurang Madavi	S. P. Madavi
28	Vaishnavi Sanjay Sunde	V. S. Sunde
29	Kajal Ashok Mankar	K. A. Mankar
30	Sara Bandali Kharbalkare	S. Kharbalkare
31	Snehal Suril Awachat	S. S. Awachat
32	Jayashree Ghanashyam Chaudhari	J. G. Chaudhari
33	Achal Vilasrao Chaudhari	A. Chaudhari
34	Komal Suresh Bhande	K. S. Bhande


 Organizer's Sign. & Name
 Dr. Nagesh Bhosale


 Principal
 Dr. U. B. Parekar
 Principal
 Shri Saibaba Lok Prabodhan
 Arts College, Wadner

Vena Lok Prabodhan Shikshan Sanstha, Hinganghat
Shri Saibaba Lok Prabodhan Arts College, Wadner
Ta. Hinganghat, Dist - Wardha (Maharashtra)- 442307.
(Affiliated to Rashtrant Tukadoji Maharaj Nagpur University, & NAAC Accredited with 'C' Grade)

Attendance Sheet of Participating Students & Teachers
Academic Year - 2022-23

Name of Department - PHYSICAL EDUCATION & SPORTS

Name of Activity - "YOGA WEEK"

Subject - 'SURYANAMASKAR'

Name of Guest -

Name of Organizer's - Dr. N.A. Bhatnagar

Date - 05-04-2023

Sr. No.	Name of Participating Student & Teachers	Signature
1	Puja Mureshao Choudhari	P.M. Choudhari
✓	Sanjana Devidasji Umate	Umate
3	Pratiksha Baluji Kannake	B. Kannake
4	Pratiksha Kailasa Kupsange	P.R. Kupsange
5	Sakshi Baburao Lohakare	Lohakare
6	Hitesha Jagannao Dhobale	H. Dhobale
7	Santoshi m. Bavne	Bavne
8	Divyashree Devidas Anwechit	D. D. Anwechit
9	Achal Ravindra Wadhwa	A.R. Wadhwa
10	Jayashree Jyanshade Dewkar	J. Dewkar
11	Anushe Ravindra Patil	Anushe R. Patil
12	Shardha Mureshao Bhat	S.M. Bhat

Organizer's Sign. & Name

Dr. Nagesh Bhatnagar

Principal

Dr. U. B. Parekar
Principal

Shri Saibaba Lok Prabodhan
Arts College, Wadner

Sr. No.	Name of Participating Student & Teachers	Signature
13	Hemlata Vinod Tijare	Hijare
14	Jayashree Ghanashyam Chaudhari	J.G. Chaudhari
15	Bhavana Laxmanrao Atkar	B.L. Atkar
16	Achal Vilasrao Chaudhari	A. Chaudhari
17	Hareshida Wamanrao Mahajan	H.W. Mahajan
18	chetan Bhaiskare Sertane	C.B. Sertane
19	Tarupti Sanjay Nandare	T.S. Nandare
20	monika Vinodrao Upate	M.V. Upate
21	payal pradip yezche	P. Yezche
22	Anjali Vinod Talamkar	A. Talamkar
23	Kamal Purandhar Sardhare	K.P. Sardhare
24	shilpa Dilip Urkude	S. Urkude
25	Koyal shreed Bhude	K.S. Bhude
26	Resham Khushal Khitkar	R.K. Khitkar
27	Abhay vishal pohane	A. Pohane
28	Achal vitthal Khitkar	A. Khitkar
29	Bhyanika Pratiksha Bore	B. Bore
30	Neha shrinivas shikhe	N. Shikhe
31	Seema Bhaikali Khandalkar	S. Khandalkar
32	Achal vitthal Kumbhar	A. Kumbhar
33	Rudhika shrikant Gotebode	R. Gotebode
34	Pallavi Dilip Pimpalkhende	P.D. Pimpalkhende
35	Rucheta R. Wale	R. Wale

Organizer's Sign. & Name

Dr. Nareesh Ghoshan

Principal

Dr. U. B. Parekar

Principal

Shri Saibaba Lok Prabodhan
Arts College, Wadner

Vena Lok Prabodhan Shikshan Sanstha, Hinganghat
Shri Saibaba Lok Prabodhan Arts College, Wadner

Ta. Hinganghat, Dist - Wardha (Maharashtra)- 442307.

(Affiliated to Rashtrasant Tukadoji Maharaj Nagpur University, & NAAC Accredited with 'C' Grade)

Attendance Sheet of Participating Students & Teachers

Academic Year - 2022-23

Name of Department - *PHYSICAL EDUCATION & SPORTS*

Name of Activity - *'YOGA WEEK'*

Subject - *"PRANAYAMA"*

Name of Guest - *--*

Name of Organizer's - *Dr. Nareesh Bhojor* . Date - *06-04-2023*

Sr. No.	Name of Participating Student & Teachers	Signature
1	<i>Mareshkedar Wamanrao Meshram</i>	<i>(M. Meshram)</i>
2	<i>Kiran Subhashrao Manikar</i>	<i>(K. Manikar)</i>
3	<i>Ujjwala Suresh Guremule</i>	<i>(U. Guremule)</i>
4	<i>Ravsha Manohar Wad</i>	<i>(R. Wad)</i>
5	<i>Neha Shivnivas Patil</i>	<i>(N. Patil)</i>
6	<i>Achal Ravindra Khatke</i>	<i>(A. Khatke)</i>
7	<i>Hemkala Vinod Tijare</i>	<i>(H. Tijare)</i>
8	<i>Santivani Vilasrao Menkare</i>	<i>(S. Menkare)</i>
9	<i>Ruchita Ravindra Wale</i>	<i>(R. Wale)</i>
10	<i>Manali Balkrishnaji Ladke</i>	<i>(M. Ladke)</i>
11	<i>Radhika Shrikant Ghatge</i>	<i>(R. Ghatge)</i>
12	<i>Priyanka Shambhushna Bode</i>	<i>(P. Bode)</i>

Dr.
Organizer's Sign. & Name
Dr. Nareesh Bhojor

Dr. U. B. Parekar
Principal
Dr. U. B. Parekar
Principal
Shri Saibaba Lok Prabodhan
Arts College, Wadner

Sr. No.	Name of Participating Student & Teachers	Signature
13	Harsha Jagannath Dhole	H.Dhole
14	Pratiksha Baluji Kannake	B.Kannake
15	Sakshi Babasaheb Lokhande	S.Lokhande
16	Nikata Tukaram Chaudhari	N.Chaudhari
17	Jayashree Ghanashyam Chaudhari	J.G.chaudhari
18	Pratiksha Kailasa Kuresange	P.K. Kuresange
19	Sakshi Gajanan Nalwarke	S.G. Nalwarke
20	Ku. pratiksha prashant Thool	P.Thool
21	Shamal Ananta Kulkarni	S. A. Kulkarni
22	Disha Arunacharya Bhoir	Bhoir
23	Komal Uttamrao Zode	K.Zode
24	Sankshi Mahadevrao Pawane	S.Pawane
25	Tanya Bhalvaji Gawali	T. B. Gawali
26	Sanjani Devidas Ache	S. D. Ache
27	Puja Mahesh Chaudhari	P. M. Chaudhari
28	Sanjana Devidasji Umate	Umate
29	Anjali Vinod Talamkar	A. V. Talamkar
30	Kirti Pramod Wadhai	K. P. Wadhai
31	Vaishnavi Ravindra Khode	V. R. Khode
32	Pooja Prasad Jadhav	P. Jadhav
33	Shilpa Dilip Upkule	S. Upkule
34	Seema Samoli Khandalkar	S. Khandalkar

Organizer's Sign. & Name

Dr. Naresh Bhoir

Principal

Dr. U. B. Parekar

Principal

Shri Saibaba Lok Prabodhan
Arts College, Wadner

Vena Lok Prabodhan Shikshan Sanstha, Hinganghat
Shri Saibaba Lok Prabodhan Arts College, Wadner

Ta. Hinganghat, Dist - Wardha (Maharashtra)- 442307.

(Affiliated to Rashtrasant Tukadoji Maharaj Nagpur University, & NAAC Accredited with 'C' Grade)

Attendance Sheet of Participating Students & Teachers

Academic Year - 2022-23

Name of Department - PHYSICAL EDUCATION & SPORTS

Name of Activity - "YOGA WEEK"

Subject - "Pranayama & Asana"

Name of Guest -

Name of Organizer's - Dr. Nareesh Bhojpur

Date - 07-04-2023

Sr. No.	Name of Participating Student & Teachers	Signature
1	Hemlata Vinod Tijare	Hijare
2	Achal Ravindra Kundari	Kundari
3	Neha Shrinivas Jette	Jette
4	Sanjivani Vilasrao Manikar	Manikar
5	Ruchita Ravindra Wale	Wale
6	Hareshchandra Wamanrao Mahajan	Mahajan
7	Kiran Subhashrao Manikar	Manikar
8	Ujjwala Suresh Gurekar	Gurekar
9	Rajashree Manohar Wadgaonkar	Wadgaonkar
10	Nikita Takaram Chaudhari	Chaudhari
11	Prishika Ramkrushna Bhande	Bhande
12	Radhika Shrikant Gokhale	Gokhale

Organizer's Sign. & Name

Dr. Nareesh Bhojpur

Principal


Dr. U. B. Parekar

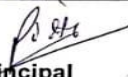
Principal


Shri Saibaba Lok Prabodhan
Arts College, Wadner

Principal
Shri Saibaba Lok Prabodhan
Arts College, Wadner

Sr. No.	Name of Participating Student & Teachers	Signature
13	Manali Balkeusbraji Ladke	(P) Ladke
14	Harsha Jagannao Dhobale	H. J. Dhobale
15	Bhargati D. KOSCAR	B. D. KOSCAR
16	Ku. pratiksha prashant Thool	Prashant
17	Sakshi GaJanan NAUKARKE	S. G. NAUKARKE
18	Shamal Anantai Karkade	S. A. Karkade
19	Disha Prunad Wane	Disha
20	Jayashree Ghanashyam Chaudhari	J. G. Chaudhari
4	Sakshi Babasaheb Lokarke	B. Lokarke
22	Pratiksha Bhatia Kannurke	P. Kannurke
23	Pratiksha Kulkarni Kupsange	P. K. Kupsange
24	Komal Uttamrao Zode	K. U. Zode
25	Santoshi mahadevrao Bawane	S. Bawane
26	Tanu Bhaiyaji Grawali	T. B. Grawali
27	Kirti Pramod Wadhvi	K. P. Wadhvi
28	Vaishnavi Ravindra Khade	V. R. Khade
29	Pooja Pradip Yechke	P. Yechke
30	Achal Vitthal Khirkar	A. Khirkar
31	Roham Khushal Khirkar	R. Khirkar
32	Pooja Anil Wadkar	P. Wadkar
33	Achal Vitthal Kumbhar	A. Kumbhar
34	Sanjivani Devidas Aare	S. D. Aare


 Organizer's Sign. & Name
 Dr. Naresh Bhosale


 Principal
 Dr. U. B. Parekar
 Principal
 Shri Saibaba Lok Prabodhan
 Arts College. Wadner


 Principal
 Shri Saibaba Lok Prabodhan
 Arts College, Wadner

6

Vena Lok Prabodhan Shikshan Sanstha, Hinganghat
Shri Saibaba Lok Prabodhan Arts College, Wadner
Ta. Hinganghat, Dist - Wardha (Maharashtra)- 442307.
(Affiliated to Rashtrasant Tukadoji Maharaj Nagpur University, & NAAC Accredited with 'C' Grade)

Attendance Sheet of Participating Students & Teachers
Academic Year - 2022-23

Name of Department - PHYSICAL EDUCATION & SPORTS

Name of Activity - "YOGA WEEK"

Subject - Kritya (Trotak Jal Meli)

Name of Guest -

Name of Organizer's -

Date - 08-04-2023

Sr. No.	Name of Participating Student & Teachers	Signature
1	Rakesh Manohar Wadl	R. Manohar
2	Sunil Kumar Vilasrao Mankekar	S. Mankekar
3	Manali Balkrishnaji Ladke	M. Ladke
4	Kirram Subhash Mankar	K. Mankar
5	Achal Rajendra Wadhav	A.R. Wadhav
6	Chetan Bhaskar Jadhav	C.B. Jadhav
7	Nikita Tukaram Chaudhari	N. Chaudhari
8	Sakshi Babasaheb Chaturvedi	S. Chaturvedi
9	Anushi Rajendra Patil	A. Patil
10	Vijaya Suresh Gureunule	V. Gureunule
11	Jayashree Anuragshwar Dulkar	J. Dulkar
12	Pratiksha Kalasa Kursange	P.K. Kursange

Organizer's Sign. & Name
Dr. Nareesh Bhosale

Principal
Dr. U. B. Parekar
Principal
Shri Saibaba Lok Prabodhan
Arts College, Wadner

Principal
Shri Saibaba Lok Prabodhan
Arts College, Wadner

योगा व मेडीटेशन समितीद्वारा आयोजित "योग प्रात्यक्षिक मार्गदर्शन" अहवाल 2022.2023

श्री साईबाबा लोक प्रबोधन कला महाविद्यालयात योगा मेडिटेशन समितीच्या वतीने योग प्रात्यक्षिक कार्यशाळेचे आयोजन दिनांक १० एप्रिल २०२३ रोजी करण्यात आले होते. कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थानी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. उत्तम पारेकर, योगाचार्य श्री रेणुदासजी नागतोडे जिल्हा संवाद प्रभारी, पतंजली योग समिती हिंणघाट. प्रमुख अतिथी उपप्राचार्य डॉ. सारिका चौधरी, अंतर्गत गुणवत्ता हमी समिती समन्वयक डॉ. संजय दिवेकर कार्यक्रमाचे संयोजक डॉ. नरेश भोयर यांच्या उपस्थितीत पार पडला.

यावेळी योगाचार्य श्री नागतोडे यांनी अष्टांग योगाबद्दल सविस्तर माहिती सांगितली तसेच प्रात्यक्षिकामध्ये कपालभातीए अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, उज्जयी, शीतली प्राणायाम असे अनेक प्रकारचे प्राणायाम प्रात्यक्षिके विद्यार्थ्यांकडून करून घेतले त्याचप्रमाणे स्थूल व्यायाम व सूक्ष्म व्यायाम यांचे महत्त्व विद्यार्थ्यांना पटवून दिले त्यांचे प्रात्यक्षिक विद्यार्थ्यांकडून करून घेतले.

प्राचार्य डॉ. पारेकर यांनी आपल्या अध्यक्ष भाषणात चांगले जीवन जगण्यासाठी योगा किती महत्त्वाचा आहे हे पटवून देऊन विद्यार्थ्यांना नियमित योगा करण्यासाठी प्रोत्साहित केले. कार्यक्रमाचे प्रमुख अतिथी डॉ. सारिका चौधरी यांनी आहार, विहारा वर नियंत्रण ठेवण्यासाठी व निरोगी राहण्यासाठी योगा फार महत्त्वाचा आहे.

कार्यक्रमाचे संचालन डॉ. पंकज मून यांनी केले तर कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक डॉ. नरेश भोयर यांनी केले तर आभार प्रदर्शन डॉ. गणेश बहादे यांनी केले. या योग कार्यशाळेत एकूण ५६ विद्यार्थी विद्यार्थिनी सहभाग घेतला. कार्यक्रमाचे यशस्वीतेसाठी शिक्षकेतर कर्मचारी सुरेश तेलतुबंडे, विजयालक्ष्मी जारोंडे, अरुण तिमांडे, प्रफुल शिंदे, चेतन साटोने, स्वाती सुपारे, रक्षा वाटे, पल्लवी पिपलशेंडे, आचल चौधरी, यांनी सहकार्य केले कार्यक्रमाची सांगता राष्ट्रगिताने करण्यात आली.



Note cam lite
Address : Gangapur,Maharashtra,India
Latitude : 20.42211185°
Longitude : 78.74424978°
Date : 10/04/2023 11:15 AM



Note cam lite
Address : Gangapur,Maharashtra,India
Latitude : 20.42210501°
Longitude : 78.744262°
Date : 10/04/2023 11:20 AM









Note cam lite
Address : Gangapur,Maharashtra,India
Latitude : 20.422082°
Longitude : 78.74423403°
Date : 10/04/2023 12:22 PM
Note : Workshop On Yoga & Meditation



Note cam lite
Address : Gangapur,Maharashtra,India
Latitude : 20.42208199°
Longitude : 78.74423416°
Date : 10/04/2023 12:21 PM
Note : Workshop On Yoga & Meditation



श्री साईबाबा महाविद्यालयात योग व प्रात्यक्षिक मार्गदर्शन

सचिन महाजन वडनेर प्रतिनिधी श्री नागतोडे यांनी अष्टांग सारिका हिंगणघाट नजीकच्या वडनेर योगाबद्दल सविस्तर माहिती चौधरी यांनी येथील श्री साईबाबा लोक सांगितली तसेच प्रात्यक्षिकामध्ये आहार, प्रबोधन कला महाविद्यालयात कपालभाती, अनुलोम-विलोम, विहारा वर योगा मेडिटेशन समितीच्या वतीने भ्रामरी, उज्जयी, शीतली नियंत्रण योग प्रात्यक्षिक कार्यशाळेचे प्राणायाम असे अनेक प्रकारचे ठेवण्यासा आयोजन दिनांक 10 एप्रिल 2023 प्राणायाम प्रात्यक्षिके ठी व निरोगी रोजी करण्यात आले होते विद्यार्थ्यांकडून करून घेतले राहण्यासा कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थानी त्याचप्रमाणे स्थूल व्यायाम व ठी योगा महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. उत्तम सूक्ष्म व्यायाम यांचे महत्त्व फार पारेकर, योगाचार्य श्री रेणुदासजी विद्यार्थ्यांना पटवून दिले त्यांचे महत्त्वाचा नागतोडे जिल्हा संवाद प्रभारी प्रात्यक्षिक विद्यार्थ्यांकडून करून आहे. कार्यक्रमाचे संचालन पतंजली योग समिती हिंगणघाट. घेतले. प्राचार्य डॉ. पारेकर यांनी डॉ. पंकज मून यांनी केले तर प्रमुख अतिथी उपप्राचार्य डॉ. आपल्या अध्यक्ष भाषणात चांगले कार्यक्रमाले प्रास्ताविक डॉ. नरेश जीवन जगण्यासाठी योगा किती भोयर यांनी केले तर आभार प्रदर्शन हामी समिती समन्वयक डॉ. संजय महत्त्वाचा आहे हे पटवून देऊन डॉ. गणेश बहादे यांनी केले. या दिवेकर कार्यक्रमाचे संयोजक डॉ. विद्यार्थ्यांना नियमित योगा योग कार्यशाळेत एकूण 56 नरेश भोयर यांच्या उपस्थितीत पार करण्यासाठी प्रोत्साहित केले. विद्यार्थी विद्यार्थिनी सहभाग पडला. यावेळी योगाचार्य कार्यक्रमाचे प्रमुख अतिथी डॉ. घेतला. कार्यक्रमाचे



यशस्वीतेसाठी शिक्षकेतर कर्मचारी सुरेश तेलतुंबंडे, विजयालक्ष्मी जारोडे, अरुण तिमंडे, प्रफुल शिंदे, चेतन साटोने, स्वाती सुपारे, रक्षा वाटे, पल्लवी पिपलशेंडे आचल चौधरी, कार्यक्रमाची सांगता राष्ट्रगिताने करण्यात आली

देशोन्नती

श्री साईबाबा महाविद्यालयात योग व प्रात्यक्षिक मार्गदर्शन.

देशोन्नती वृत्तसंकलन...

हिंगणघाट तालुक्यातील श्री साईबाबा लोक प्रबोधन कला महाविद्यालयात योगा मेडिटेशन समितीच्या वतीने योग प्रात्यक्षिक कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले होते. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. उत्तम पारेकर, योगाचार्य रेणुदास नागतोडे, उपप्राचार्य डॉ. सारिका चौधरी, डॉ. संजय दिवेकर, कार्यक्रमाचे संयोजक डॉ. नरेश भोयर उपस्थित होते. यावेळी योगाचार्य नागतोडे यांनी अष्टांग योगाबद्दल सविस्तर माहिती सांगितली. प्रात्यक्षिकामध्ये कपालभाती, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, उज्जयी, शीतली प्राणायाम असे अनेक प्रकारचे प्राणायाम प्रात्यक्षिके विद्यार्थ्यांकडून करून घेतले. त्याचप्रमाणे स्थूल व्यायाम व सूक्ष्म व्यायाम यांचे महत्त्व विद्यार्थ्यांना सांगितले. त्यांचे प्रात्यक्षिक विद्यार्थ्यांकडून करून घेतले. प्राचार्य डॉ. पारेकर यांनी आपल्या अध्यक्षीय भाषणात चांगले जीवन जगण्यासाठी योगा किती महत्त्वाचा आहे हे सांगून देऊन विद्यार्थ्यांना नियमित योगा करण्यासाठी प्रोत्साहित केले. कार्यक्रमाचे प्रमुख अतिथी डॉ. सारिका चौधरी यांनी आहार, विहारा वर नियंत्रण ठेवण्यासाठी व निरोगी राहण्यासाठी योगा फार महत्त्वाचा आहे. संचालन डॉ. पंकज मून यांनी केले. प्रास्ताविक डॉ. नरेश भोयर यांनी केले तर आभार डॉ. गणेश बहादे यांनी मानले. या योग कार्यशाळेत ५६ विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेतला. यशस्वीतेसाठी शिक्षकेतर कर्मचारी सुरेश तेलतुंबंडे, विजयालक्ष्मी जारोडे, अरुण तिमंडे, प्रफुल शिंदे, चेतन साटोने, स्वाती सुपारे, रक्षा वाटे, आचल चौधरी आदींनी सहकार्य केले. तालुका प्रतिनिधी



Wardha Edition
Apr 12, 2023 Page No. 8
Powered by : eReleGo.com

Principal
Shri Saibaba Lok Prabodhan
Arts College, Wadner