रयत शिक्षण संस्थेचे,

आर्ट्स, सायन्स अँड कॉमर्स कॉलेज, रामानंदनगर (बुर्ली)

अहवाल

Webinar On Yoga   Date- 21 June 2020

आंतरराष्ट्रीय योगा दिनानिमित्त महाविद्यालयामध्ये ऑनलाइन योगा वेबिनारचे आयोजन करण्यात आले. दिनांक 21 जून 2020 रोजी सकाळी सात वाजता ऑनलाइन योगा वेबिनारचे आयोजन महाविद्यालयामध्ये करण्यात आले. या वेबिनार चा उद्देश सर्वांना योगा शिकवणे, मानसिक ताणतणावातून मुक्त करणे, मुक्त जीवन जगण्याची कला आत्मसात करणे, एकाग्रता वाढविणे भयमुक्त जीवन जगणे व शरीराशी एकरुप होणे हा होता. आर्ट ऑफ लिविंग मधील स्वयंसेवक यांनी योगा प्रात्यक्षिके करून दाखविले व सहभागी सर्वांकडून करून घेतले. आर्ट ऑफ लिविंग यांच्या समन्वयक अंजू सोनारवाले यांनी योगाचे बाबत माहिती दिली.

सदर वेबिनार हा तीन सत्रांमध्ये आयोजित करण्यात आला. पहिल्या सत्रामध्ये आर्ट ऑफ लिविंगच्या स्वयंसेविका स्मिती श्रीवास्तव यांनी प्राणायम घेतले त्यांनी पूरक हालचाली करून घेऊन सर्वांना श्वासोश्वास नियंत्रित कसा ठेवता येईल याबद्दल माहिती दिली व प्राणायाम करून घेतले.

दुसऱ्या सत्रांमध्ये अनिकेत नामदेव यांनी पूरक हालचाली द्वारे शरीराचा सर्वांगीण व्यायाम करून घेतला.

तृतीय सत्रामध्ये दिपांशू भारद्वाज यांनी प्राणायामचे महत्व व फायदे सांगितले व योगा प्रात्यक्षिके करून घेतले.

आर्ट ऑफ लिविंग फॅसिलिटीचे शिवकुमार गिरी एकसं इंजिनियर (WRD) यांनी योगा बाबत सखोल मार्गदर्शन केले व उपस्थितांना मधील शंका दूर केल्या. प्रश्न उत्तरा द्वारे सर्वांनी उत्साहाने सहभाग घेतला. ऑनलाइन योगा वेबिनार मध्ये 165 लोकांनी रजिस्ट्रेशन केले होते सदर योगा मध्ये सहभागी होणाऱ्या सर्वांकडून फीडबॅक फॉर्म भरून घेण्यात आला व त्यांना महाविद्यालयाच्या वतीने इ- सर्टिफिकेट देण्यात आले.

ऑनलाइनयोगा वेबिनार मध्ये महाविद्यालयातील सर्व सेवक पालक, विदयार्थी ,सहभागी झाले. महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. एल.डी. कदम यांच्या मार्गदर्शना नुसार सदर कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले. या कार्यक्रमाचे संयोजन महाविद्यालयातील लेफ्टनंट संदेश दौंडे)शारीरिक शिक्षण संचालक(व आरोग्यम् सर्वर्था समितीचे प्रमुख प्रा. अभिजीत माने, राष्ट्रीय छात्र सेना, राष्ट्रीय सेवा योजना, जिमखाना विभाग, हेल्थ सेंटर यांनी संयुक्तिक रित्या केले.

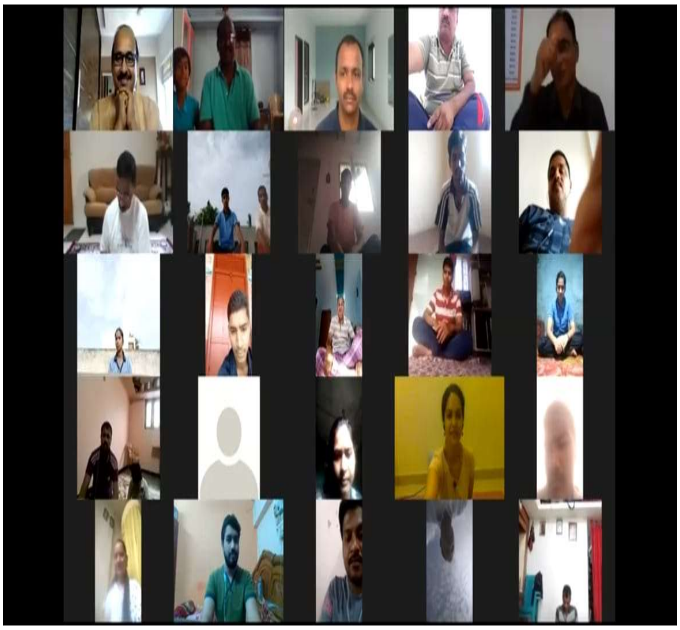
लाभार्थी- उपस्थित सर्व शिक्षक-शिक्षकेतर सेवक व विद्यार्थी

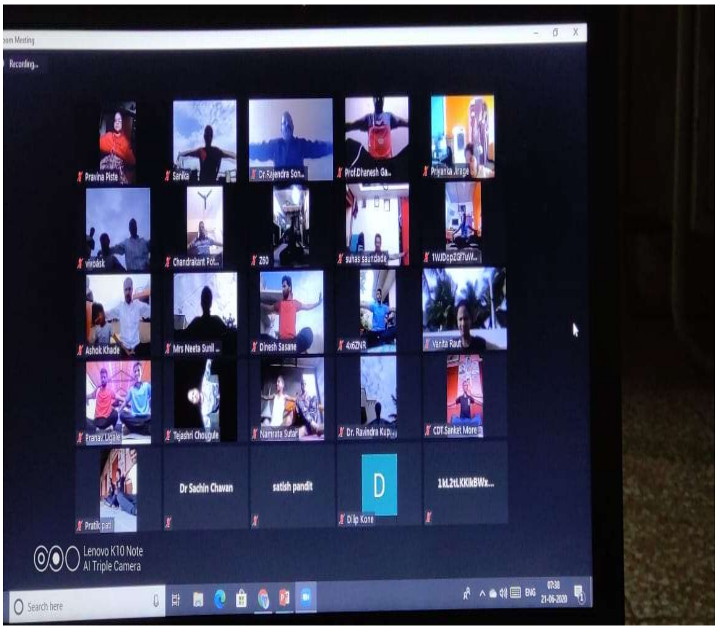
फलनिष्पती- 1] योगाचे महत्व सर्वाना समजले. 2] सर्वांनी योग नियमित करण्याचा संकल्प केला.

Head
Department of Sports &
Physical Education
A.S.C. College, Ramanandnagar (Burli)

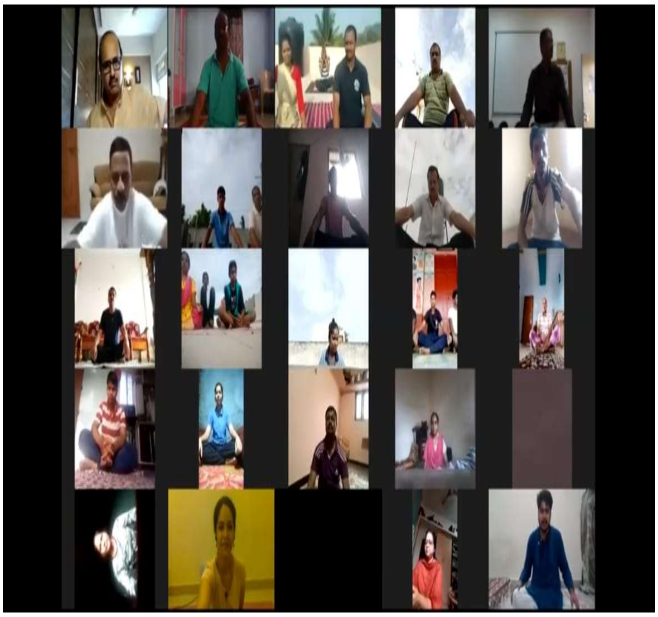
Principal
Arts, Science & Commerce College,
Ramanandnagar (Burli)

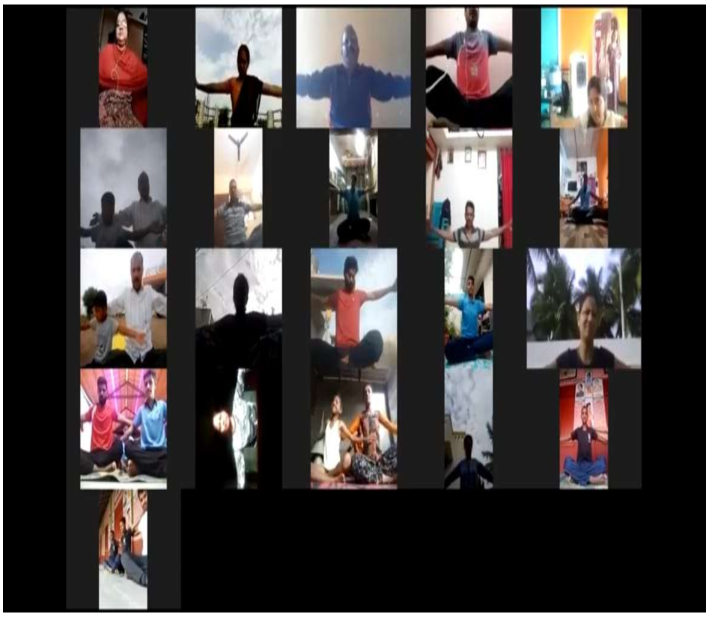
Webinar on Yoga
International Yoga Day
21 June 2020





योगा करत असताना स्टाफ व विदयार्थी



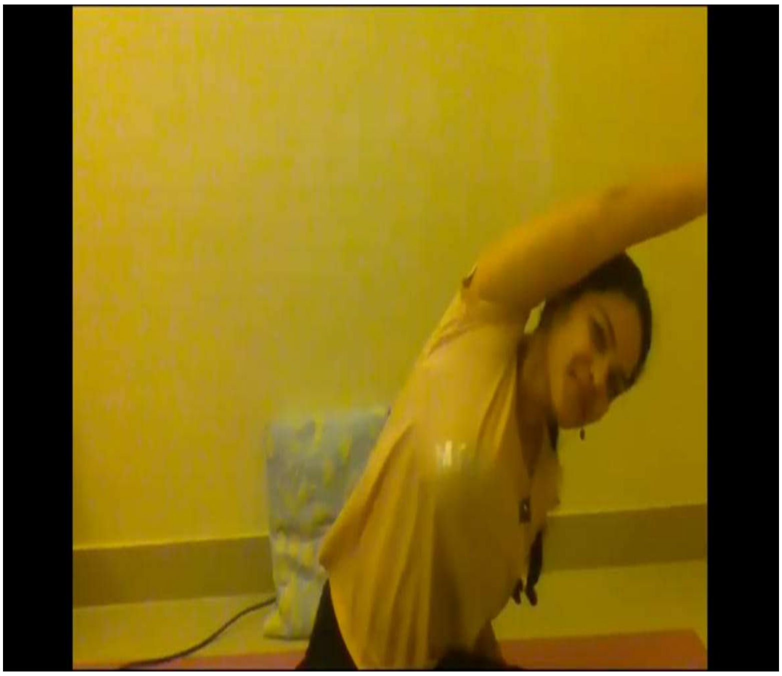


योगा करत असताना स्टाफ व विदयार्थी

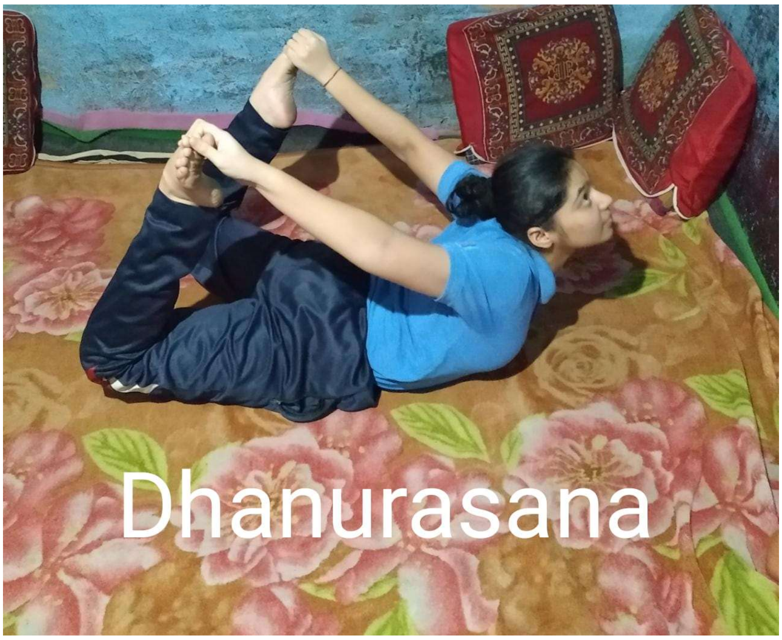
Head
Department of Sports &
Physical Education
A.S.C. College, Ramanandnagar (Burli)

Principal
Arts, Science & Commerce College,
Ramanandnagar (Burli)

Webinar on Yoga
International Yoga Day
21 June 2020



Rayat Shikshan Sanstha's
Arts, Science and Commerce College, Ramanandnagar(Burli)



योगा करत असताना स्टाफ व विदयार्थी

Head
Department of Sports &
Physical Education
A.S.C. College, Ramanandnagar (Burli)

Principal
Arts, Science & Commerce College,
Ramanandnagar (Burli)