

रयत शिक्षण संस्थेचे, आर्ट्स, सायन्स अँड कॉमर्स कॉलेज, रामानंदनगर (बुर्ली)

अहवाल

दि.7-10-2019

Basic Information in Yoga

सन - 2019-20

महाविद्यालयांमध्ये जिमखाना विभागा मार्फत विद्यार्थ्यांना Basic Information Of Yoga हा कोर्स आजच्या जीवन शैलीसाठी आवश्यक असा एक महिन्याचा कोर्स दि. 3 सप्टेंबर 2019 ते 7 अक्टोबर 2019 राबविण्यात आला. सदर कोर्ससाठी महाविद्यालयातील दहा विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेतला. सदर कोर्स महाविद्यालयात यशस्वीरित्या संपन्न झाला. यामध्ये विद्यार्थ्यांना शारीरिक व मानसिक स्वास्थ साठी आवश्यक असणाऱ्या योगा चे साकोल मार्गदर्शन करण्यात आले, योगाची माहिती दिली गेली सदर तयारी मध्ये विद्यार्थ्यांनी उत्साहाने सहभाग घेऊन चांगल्या प्रकारे कोर्स पूर्ण केला. यामध्ये आसने, प्राणायाम, मुद्रा, सूर्यनमस्कार इ मार्गदर्शन करण्यात आले. विद्यार्थ्यांनी कोर्स बाबत समाधान वेक्त केले. या कोर्स साठी महाविद्यालयाचे प्राचार्य साहेबांचे मार्गदर्शन लाभले, समिती सदस्याचे सहकार्य लाभले.

लाभार्थी- 10 फलनिष्पत्ती-1] योगाचे महत्व सर्वांना समजले 2] योग नियमित करण्याचा संकल्प केला.



योगाचा सराव करताना विद्यार्थी

S. S. Gaurde
Head

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



Chad
Principal

Arts, Science & Commerce College,
Ramanandnagar (Burla)