



New Education Society's

ARTS, COMMERCE and SCIENCE COLLEGE, LANJA

IQAC, National Service Scheme and Gymkhana Department

Jointly Organized

Short Term Training Program

Meditation and Yoga

Duration – Saturday, 4th June 2022 To 21st June 2022 **Time** – 07.00AM – 09.00AM



Report

(2022-23)



Organizing Committee –

1. Dr. Arvind Kulkarni, Principal
2. Dr. Kashinath Chavan, IQAC Coordinator
3. Dr. Rahul Marathe, District Coordinator
4. Dr. Mahadev Badge, Program Officer
5. Mr. Shashank Upshete, Sports Teacher
6. Mrs. Avantika Keluskar, Member
7. Ms. Ketaki Sawant

Trainers –

1. Dr. Priti Kulkarni – Yoga Trainer, certified by AYUSH Mantralay, Ayushman Hospital, Lanja
2. Dr. Rahul Marathe
3. Ms. Ketaki Sawant
4. Mr. Shashank Upshete

Venue : Ganesh Mangal Karyalay, Lanja ,

Time : 07.00AM – 09.00AM

Duration – 30 Hrs.




Principal
Arts, Commerce & Science College,
Lanja, Dist. Ratnagiri (Maharashtra)

अहवाल



कला वाणिज्य आणि विज्ञान महाविद्यालय लांजा च्या आय.क्यू.ए.सी ,राष्ट्रीय सेवा योजना विभाग आणि क्रीडा विभाग यांच्या संयुक्त विद्यमाने 'ध्यानधारणा आणि योग प्रशिक्षण ' या विषयावर लघु कालावधी प्रमाणपत्र (शॉर्ट टर्म कोर्स) आयोजित करण्यात आला होता. हा शॉर्ट टर्म कोर्स 4 जून ते 21 जून 22 या कालावधीमध्ये सकाळी सात ते नऊ या वेळेत कै.रमा नारायण शेठ्ठे ट्रस्ट,जानकी निवास ,लांजा येथे आयोजित करण्यात आला होता.या कोर्समध्ये योगशास्त्राचे अर्थ आणि स्वरूप, योगशास्त्र आणि शरीर रचना, आहार-विहार, संतुलित जीवन, प्राणायाम म्हणजे काय? श्वसनाचे प्रकार,प्राणायामाचे प्रकार, ध्यानधारणेचे महत्त्व, शवासानाचे महत्त्व, मौनाचा अर्थ आणि महत्त्व, तसेच विविध प्रकारातील योगासने यांचे मार्गदर्शन आणि प्रात्यक्षिक करून घेण्यात आले. योगाभ्यासाच्या प्रात्यक्षिकांसाठी आणि मार्गदर्शनासाठी आयुष मंत्रालय प्रमाणित योग शिक्षिका डॉ.प्रीती कुलकर्णी, आयुषमान हॉस्पिटल, लांजा यांचे बहुमोल मार्गदर्शन लाभले. त्याचप्रमाणे योगासनांच्या प्रात्यक्षिका करिता केतकी सावंत, प्राणायाम ध्यानधारणा या विषया करिता डॉ. राहुल मराठे आणि संपूर्ण बॉडी एक्झरसाइज याकरिता क्रीडा प्रशिक्षक श्री शशांक उपशेठे यांचे महत्त्वपूर्ण मार्गदर्शन लाभले.या प्रशिक्षण शिबिरामध्ये लांजा शहरातील 30 लाभार्थी सहभागी झाले होते. 21 जून रोजी आंतरराष्ट्रीय योग दिनाच्या निमित्ताने सर्व सहभागी व्यक्तींना प्रमाणपत्र देऊन गौरविण्यात आले. आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचे निमित्त साधून आग्ने मंगल कार्यालय येथे सकाळी सात ते नऊ या कालावधीमध्ये योग प्रशिक्षण शिबिर आयोजित केले होते यामध्ये 78 स्वयंसेवक, विद्यार्थी, प्राध्यापक, प्राध्यापकेतर कर्मचारी आणि ग्रामस्थ यांचा सहभाग होता.

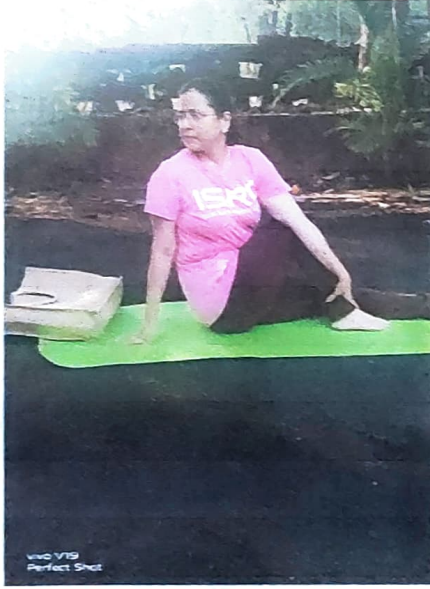
शिबिर यशस्वीतेने संपन्न करण्यासाठी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ.अरविंद कुलकर्णी, उपप्राचार्य आणि आय क्यू. ए.सी.चे समन्वयक डॉ. के. आर. चव्हाण,संयोजक डॉ.राहुल मराठे, सहसंयोजक श्री.शशांक उपशेठे, संयोजन समितीतील सहकारी सदस्य डॉ.महादेव बडगे, प्रा अवंतिका केळुसकर, केतकी सावंत, डॉ प्रीती कुलकर्णी, कार्यालयीन अधिक्षक किशोर मानकर, सुविधा गाडे, सुरज मासये, राजेश झोरे, संस्थेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी माननीय भाऊसो वंजारे, माननीय श्री भाऊसो वंजारे यांच्या कै.रमा नारायण शेठ्ठे ट्रस्ट मधील कर्मचारी आणि सर्व सहभागी प्रशिक्षणार्थी, तसेच श्री संतोष आग्ने, गणेश मंगल कार्यालय लांजा इत्यादींचे अत्यंत मोलाचे सहकार्य लाभले.

डॉ.राहुल मराठे ,
जिल्हा समन्वयक,व
संयोजक

डॉ.काशिनाथ चव्हाण ,
उपप्राचार्य व समन्वयक,आय.क्यू.ए.सी.

डॉ.अरविंद कुलकर्णी
प्राचार्य





वक्रासन



नटराजासन



सर्वांगासन



योगमुद्रासन

योग आणि
ध्यानधरणा
शिबीर

जानुशीर्षासन

शशांकासन



Principal
Arts, Commerce & Science College,
Lanja, Dist. Ratnagiri (Maharashtra)

योग आणि
ध्यानधारणा
शिबीर



सेतुबंधासन



कपालभाती



शवासना



संयोजन समिती



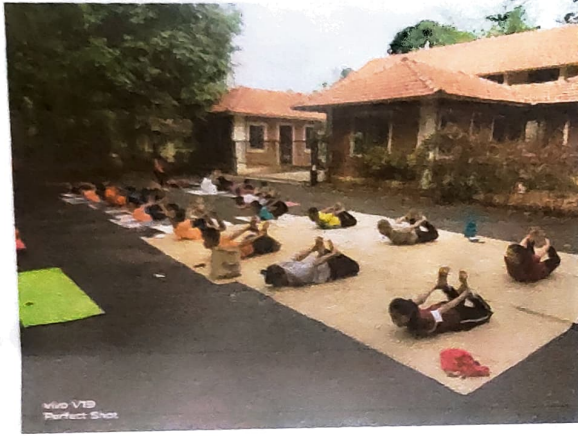
Principal
Arts, Commerce & Science College,
Lanja, Dist. Ratnagiri (Maharashtra)



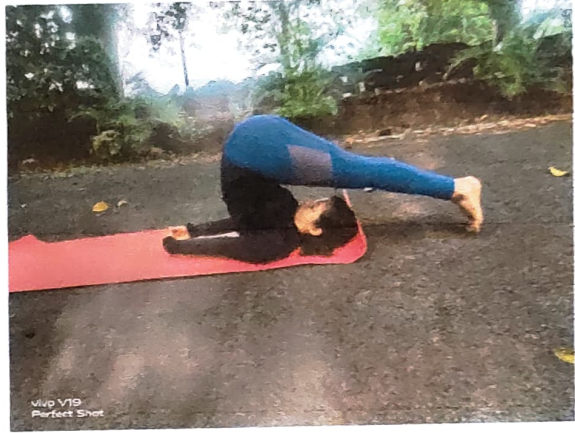
अर्धहालासन



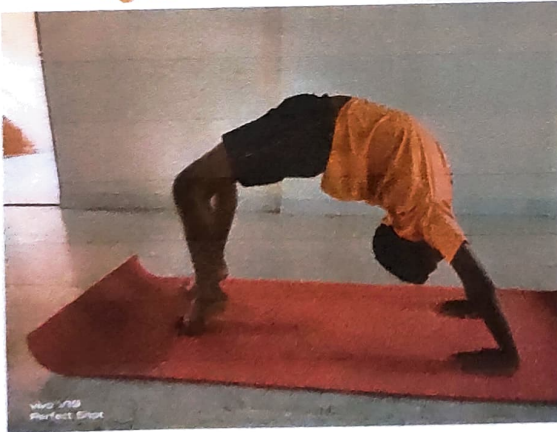
अश्वसंचालनासन



धनुरासन



हालासन



चक्रासना



कपोतासन

योग आणि
ध्यानधारणा शिबीर





शलभासन



भुजंगासन



Principal
 Arts, Commerce & Science College
 Lanja, Dist. Ratnagiri (Maharashtra)