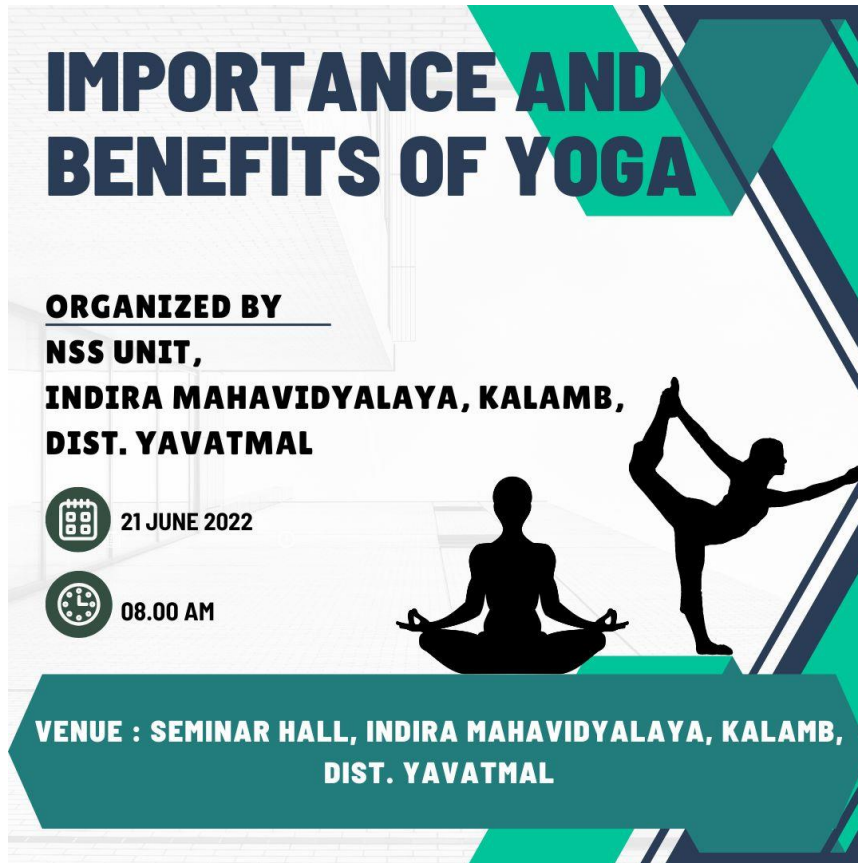



2022-23


Importance and Benefits of Yoga (21/06/2022)



IMPORTANCE AND BENEFITS OF YOGA

ORGANIZED BY
NSS UNIT,
INDIRA MAHAVIDYALAYA, KALAMB,
DIST. YAVATMAL

 21 JUNE 2022

 08.00 AM

VENUE : SEMINAR HALL, INDIRA MAHAVIDYALAYA, KALAMB,
DIST. YAVATMAL



Participants Engaging in Yoga Practices

लोकसूत्र



लोकसूत्र प्रतिनिधी

कळंब: इंदिरा महाविद्यालय, कळंब येथील एनएसएस युनिटच्या वतीने "योगाचे महत्त्व आणि फायदे" या विषयावर एक विशेष कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला होता. या कार्यक्रमांमध्ये विद्यार्थ्यांनी उत्साहाने सहभाग घेतला. कार्यक्रमाची सुरुवात प्राचार्य डॉ. पवन मांडवकर यांच्या हस्ते दीप प्रज्वलनाने झाली. त्यानंतर एनएसएस अधिकारी प्रा. प्रशांत जवादे यांनी उपस्थितांना योगाचे महत्त्व समजावून सांगितले. शारीरिक संचालक प्रा. शीतल राजत यांनी विविध योगासने करून दाखवली आणि त्यांच्या लाभांबद्दल सविस्तर मार्गदर्शन केले. योगाचे निवमित सराव केल्याने आरोग्य चांगले राहते, मन:शांती मिळते, तणाव कमी होतो आणि जीवनात

सकारात्मक बदल होतो, असे प्रा. प्रशांत जवादे यांनी सांगितले. तसेच, प्रा. शीतल राजत यांनी योगाचे शास्त्रीय महत्त्व उलगडून सांगितले आणि विद्यार्थ्यांना दररोज योगाभ्यास करण्याचा संदेश दिला. कार्यक्रमाच्या शेवटी विद्यार्थ्यांनी आपले अनुभव आणि विचार मांडले आणि भविष्यातही अशा कार्यक्रमांची अपेक्षा व्यक्त केली. या आरोग्य जनजागृती कार्यक्रमांमुळे विद्यार्थ्यांना योगाचे महत्त्व आणि त्याचे फायदे समजले आणि ते आपल्या दैनंदिन जीवनात योगाचा अवलंब करण्यास प्रेरित झाले. प्राचार्य डॉ. पवन मांडवकर आणि एनएसएस अधिकारी प्रा. प्रशांत जवादे यांचे मार्गदर्शन आणि पाठबळ यामुळे कार्यक्रम यशस्वीपणे पार पडला.

दैनिक

अमरावती दर्शन यवतमाळ

स्पेशल

इंदिरा महाविद्यालयात योगा बद्दल जनजागृती

तालुका प्रतिनिधि/अमरावती दर्शन

कळंब: इंदिरा महाविद्यालय, कळंब येथील एनएसएस युनिटच्या वतीने "योगाचे महत्त्व आणि फायदे" या विषयावर एक विशेष कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला होता. या कार्यक्रमांमध्ये विद्यार्थ्यांनी उत्साहाने सहभाग घेतला. कार्यक्रमाची सुरुवात प्राचार्य डॉ. पवन मांडवकर यांच्या हस्ते दीप प्रज्वलनाने झाली. त्यानंतर एनएसएस अधिकारी प्रा. प्रशांत जवादे यांनी उपस्थितांना योगाचे महत्त्व समजावून सांगितले. शारीरिक संचालक प्रा. शीतल राजत यांनी विविध योगासने करून दाखवली आणि त्यांच्या लाभांबद्दल सविस्तर मार्गदर्शन केले. योगाचे निवमित सराव केल्याने आरोग्य चांगले राहते, मन:शांती मिळते, तणाव कमी होतो

आणि जीवनात सकारात्मक बदल होतो, असे प्रा. प्रशांत जवादे यांनी सांगितले. तसेच, प्रा. शीतल राजत यांनी योगाचे शास्त्रीय महत्त्व उलगडून सांगितले आणि विद्यार्थ्यांना दररोज योगाभ्यास करण्याचा संदेश दिला. कार्यक्रमाच्या शेवटी विद्यार्थ्यांनी आपले अनुभव आणि विचार मांडले आणि भविष्यातही अशा कार्यक्रमांची अपेक्षा व्यक्त केली. या आरोग्य जनजागृती कार्यक्रमांमुळे विद्यार्थ्यांना योगाचे महत्त्व आणि त्याचे फायदे समजले आणि ते आपल्या दैनंदिन जीवनात योगाचा अवलंब करण्यास प्रेरित झाले. प्राचार्य डॉ. पवन मांडवकर आणि एनएसएस अधिकारी प्रा. प्रशांत जवादे यांचे मार्गदर्शन आणि पाठबळ यामुळे कार्यक्रम यशस्वीपणे पार पडला.

Attendance Sheet

विद्यार्थीचे नाव	सही
① आरती गजाननाम डामोकर	A. Damkar
② वैष्णवी रघुनाथराव कोल्हकर	V. Kulkarni
③ दिवा भाशोती बारी	D. B. Bari
④ श्यामला राजेश डोकरीकर	S. D. D. Kar
⑤ स्नेहा गणपत कदम	S. Kadam
⑥ प्रातिका सुरवीर पट्टार	P. Patil
⑦ निखिता देवानंद मोयर	N. Mohar
⑧ तद्विजा गजानन गाडगे	T. Gadgil
⑨ पुजा ग. मोयर	P. Mohar
⑩ सुतीका अश्विनाबा सोईकर	S. S. S. Kar
⑪ माधुरी शंकर पाटील	M. Patil
⑫ रिना प्रफुल्लराव निवर	R. Nivar
⑬ शर्मिष्ठा हरशय भुजड	S. B. Bhujad

Report

Name of the Activity	Organising unit/ agency/collaborating agency	Name of the Scheme	Date	No. of Participants
Importance and Benefits of Yoga	NSS Unit	Health Awareness	21/06/2022	13

The NSS Unit conducted a session on the "Importance and Benefits of Yoga" on June 21, 2022, with the aim of promoting health awareness among participants and highlighting the various physical, mental, and spiritual benefits of practicing yoga. The programme sought to educate participants about the significance of incorporating yoga into their daily lives to enhance overall well-being.

The session on the Importance and Benefits of Yoga witnessed enthusiastic participation from 13 individuals, including students, faculty members, and staff. Participants expressed appreciation for the opportunity to learn and practice yoga in a supportive and inclusive environment, noting its immediate and long-term benefits on their physical and mental well-being.


Co-ordinator
IQAC
Indira Mahavidyalaya
Kalamb




PRINCIPAL
Indira Mahavidyalaya
Kalamb Dist. Yavatmal