

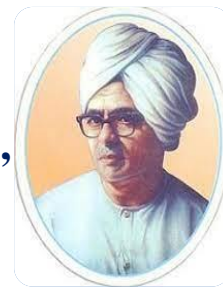


Shri Shivaji Education Society, Amravati's

SHRI SHIVAJI SCIENCE AND ARTS COLLEGE,

Chikhli, Dist Buldana (M.S) 443201

NAAC Re-accredited B++ Grade (CGPA 2.82)



DR. OMRAJ S. DESHMUKH

PRINCIPAL

SHRI HARSHVARDHAN DESHMUKH

PRESIDENT

Department of Physical Education and Sports

Yoga and Meditation Report 2019-22

Introduction

Practicing Yoga is known to improve flexibility, balance, endurance and physical strength while Yoga Practices and Meditation helps to keep the mind sharp and clear relieves stress and improves overall well-being. College promotes health benefits among the faculty and students through Yoga and Meditation.

The Yoga and Meditation camp enthusiastically conducted under the guidance of Dr. Omraj S. Deshmukh, The Principal of the Shri Shivaji Science And Arts College, Chikhli. This wellness platform hugely contributes in creating stress free positive environment and healthy way of thinking and living.

Every year center conduct program related to Yoga and Meditation both for the faculty and students. College celebrates International Yoga day since its inception. Techniques of Meditation and various postures (Asanas) are performed to lead a healthy and stress free life. Department of Physical Education regularly conducts yoga classes for the students.

Notice

practice and meditation camp

Yoga

A Yoga

practice and meditation camp has been organized in the college on every thursday of the month and the principal of the college as well as the teachers, non teaching staff and students are requested to be present at the open stage of the college for yoga practice (asans) and meditation at 6.00 am.

Venue: Open stage

Time: 6.00 to

7.00 am.

टीप : सोबत योगा मॅट आणावे.....

महाविद्यालयाचा खुला रंगमंच

Organizer :

Principal Dr. O. S.

Deshmukh

Convener

Prof. S. J. Kokode

Director,

Physical education & sports

Sports

Department

2:30 PM ✓



श्री शिवाजी शिक्षण संस्था, अमरावती द्वारा संचालीत



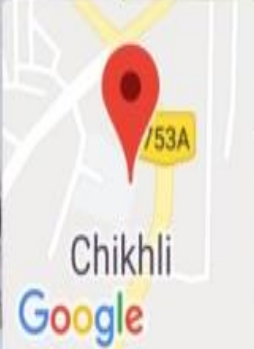
श्री शिवाजी विज्ञान व कला महाविद्यालय चिखली, जि.बुलडाणा



योग अभ्यास व ध्यान केंद्र



GPS Map Cam



Chikhli, Maharashtra, India

9728+592, Gandhi Nagar, Chikhli, Maharashtra 443201, India

Lat 20.350272°

Long 76.265427°

18/11/21 06:46 AM

देशोन्नती

श्री. शिवाजी महाविद्यालयात योगाभ्यास व ध्यान केंद्राला सुरुवात

देशोन्नती वृत्तसंकलन...

चिखली ■स्थानिक श्री शिवाजी विज्ञान व कला महाविद्यालय, चिखली येथील शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभागाच्या वतीने योगाभ्यास व ध्यान केंद्राचे उद्घाटन कार्यक्रम दि. १८ नोव्हेंबर रोजी संपन्न झाले.

या उद्घाटन कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. ओमराज देशमुख, उद्घाटक म्हणून डॉ. एन. परिहार, एम. डी. होमियोपॅथी, चिखली हे होते. आजच्या धकाधकीच्या युगात मानवी जीवनात योगाभ्यास व ध्यान यांचे महत्व या पार्श्वभूमीवर महाविद्यालयात योगाभ्यास व ध्यान केंद्राची सुरुवात विद्यार्थी व कर्मचाऱ्यांसाठी करण्यात आली आहे.

डॉ. एन. परिहार यांनी उद्घाटन भाषणात हार्टफुलनेस ध्यानचे मानवी



मनावर कशाप्रकारे प्रभाव आणि फायदे याबद्दल माहिती दिली.

या कार्यक्रमात महाविद्यालयातील विद्यार्थी, शिक्षक व शिक्षकेत्तर कर्मचारी मोठ्या संख्येत उपस्थित होते.

यावेळी प्राचार्य डॉ. ओमराज देशमुख यांनीही अध्यक्षस्थानावरून बोलताना योगाभ्यास व ध्यान केंद्र सुरु करण्यामागचा उद्देश व महिन्याच्या प्रत्येक गुरुवारला सकाळी ६ ते ७ या वेळेत सुरु राहणार आहे. तसेच प्राचार्य यांनी या संधीचा फायदा

विद्यार्थी, कर्मचारी तसेच चिखली वासीयांना घेण्याचा आवाहन केले आहे.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन व पाहुण्यांचा परिचय शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभागाचे संचालक, प्रा. सचिन कोकोडे यांनी तर आभार प्रदर्शन नॅक समन्वयक, डॉ. व्ही. यु. पोच्छी यांनी मानले. कार्यक्रमाच्या यशस्वी करण्यासाठी परमाणुशास्त्र विभाग तसेच महाविद्यालयातील कर्मचारी यांचे प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूपाने सहकार्य लाभले. (ताप्र)

Buldhana Edition

Nov 22, 2021 Page No. 6

Powered by : eReleGo.com

सकाळ

श्री शिवाजी महाविद्यालयात योगाभ्यास व ध्यान केंद्राला सुरूवात

चिखली, ता. २२ : स्थानिक श्री शिवाजी विज्ञान व कला महाविद्यालयात शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभागाच्या वतीने योगाभ्यास व ध्यान केंद्राचे उद्घाटन कार्यक्रम ता.१८ नोव्हेंबरला झाले.

या उद्घाटन कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. ओमराज देशमुख, उद्घाटक म्हणून डॉ. एन. परिहार, एम. डी. होमीओपॅथी हे होते. आजच्या धकाधकीच्या युगात मानवी जीवनात योगाभ्यास व ध्यान यांचे महत्त्व या पार्श्वभूमीवर महाविद्यालयात योगाभ्यास व ध्यान केंद्राची सुरुवात विद्यार्थी व कर्मचार्यांकरिता करण्यात आली आहे. डॉ. एन. परिहार यांनी उद्घाटन भाषणात हार्टफुलनेस ध्यानाचे मानवी मनावर कशाप्रकारे प्रभाव आणि फायदे याबद्दल माहिती दिली. या कार्यक्रमात महाविद्यालयीन विद्यार्थी, प्राध्यापक व शिक्षकेतर कर्मचारी मोठ्या संख्येत उपस्थित



महाविद्यालयात योगाभ्यास करताना विद्यार्थी व कर्मचारी.

होते. यावेळी प्राचार्य डॉ. ओमराज देशमुख यांनीही अध्यक्ष स्थानावरून बोलताना योगाभ्यास आणि ध्यान केंद्र सुरु करण्यामागचा उद्देश व महिन्याच्या प्रत्येक गुरुवारला सकाळी ६ ते ७ या वेळेत सुरु राहणार आहे. तसेच प्राचार्य यांनी या संधीचा फायदा विद्यार्थी, कर्मचारी तसेच चिखली वासियांना घेण्याचा आवाहन केले आहे.

सूत्रसंचालन व पाहुण्यांचा परिचय शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभागाचे संचालक, प्रा. सचिन कोकोडे यांनी तर आभार नॅक समन्वयक, डॉ. व्ही. यु. पोच्छी यांनी मानले. कार्यक्रमाच्या यशस्वी करण्यासाठी परमाणु शास्त्र विभाग तसेच महाविद्यालयातील कर्मचारी यांचे प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूपाने सहकार्य लाभले.

Yoga practice and meditation camp



Participants performing “Tadasana”



Participants performing “Pranayama”



Participants performing “Vrikshasana” for concentration and balancing of mind



Participants performing “Dhyana Sadhana”



Participants performing “Dhyana Sadhana”

SHRI SHIVAJI SCIENCE AND ARTS COLLEGE,

Chikhli Dist. Buldana

Department of Physical Education & Sports

LIST OF PARTICIPANT

Name of the Programme: “Yoga and Art of Living, Yoga Practices and Meditation Camp”

Date: 18th Nov. 2021

Sr.	Name of Student	Class	P/A
1.	Shivani Vilas Wavare	B. Sc. II	
2.	Harish Dilip Jadhao	B. Sc. II	
3.	Jay Pradeep Chunawale	B. Sc. II	
4.	Jaya Dipak Suradkar	B. Sc. II	
5.	Jaya Vishwanath Tupkar	B. Sc. II	
6.	Karan Eknath Jadhav	B. Sc. II	
7.	Komal Eknath Karhade	B. Sc. II	
8.	Laxmi Raju Adhao	B. Sc. II	
9.	Mangal Gajanan Dukare	B. Sc. II	
10.	Mangesh Dharma Gade	B. Sc. II	
11.	Habib Rahim Sayyed	B. Sc. II	
12.	Ashwini Parshuram Shinde	B. A. II	
13.	Ashwini Shivaji Shinde	B. A. II	
14.	Avinash Devrao Kharat	B. A. II	
15.	Jayashri Narayan Gadhave	B. A. II	
16.	Jietndra Prakash Nikalje	B. A. II	
17.	Jitendra Ajaysinh Thakur	B. A. II	
18.	Jitesh Nivrutti Deshmane	B. A. II	
19.	Kiran Arun Jadhao	B. A. II	
20.	Kiran Dinkar Galat	B. A. II	
21.	Kiran Gautam Ghevande	B. A. II	
22.	Kiran Samadhan Gawargur	B. A. II	
23.	Kirti Dilip Bedarkar	B. A. II	
24.	Kishor Ashok Gadekar	B. A. II	
25.	Kishor Sukhadeo Jadhao	B. A. II	
26.	Komal Gajanan Ingle	B. A. II	
27.	Komal Shrikrushna Jadhav	B. A. II	
28.	Komal Sudhakar Wankhede	B. A. I	
29.	Laxmi Suresh Kare	B. A. II	
30.	Madhav Arjun Lande	B. A. II	
31.	Mangesh Ravindra Tayde	B. A. II	
32.	Rushikesh Vilas Gaikwad	B. Sc. I	
33.	Sadaf Shafiq Sheikh	B. Sc. II	
34.	Samiksha Sanjay Wankhede	B. Sc. II	
35.	Sandesh Gajanan More	B. Sc. II	
36.	Sandip Arun Jadhao	B. Sc. II	
37.	Sanmati Santosh Satpute	B. Sc. II	
38.	Sarita Shrikrishna Dapke	B. Sc. II	

39.	Saurabh Shrikrushn Tamboli	B. Sc. II	
40.	Savita Panjabrao Lanke	B. Sc. II	
41.	Ashvini Punjaji Kanhe	B. Sc. II	
42.	Ashwini D. Khandagale	B. Sc. II	
43.	Chhaya Ganesh Chinchole	B. Sc. II	
44.	Deepak Pramod Kale	B. Sc. II	
45.	Devashri Shridhar Thoke	B. Sc. II	
46.	Diksha Milind Jadhao	B. Sc. II	
47.	Dinesh Vishwas Pawar	B. Sc. II	
48.	Dipali Jagannath Jaybhaye	B. Sc. II	
49.	Ganesh Bajirao Tale	B. Sc. II	
50.	Ganesh Devidas Misal	B. Sc. II	
51.	Ganeshsing Indrasingrajput	B. Sc. II	
52.	Gaurav Jivan Chinchole	B. Sc. II	
53.	Gayatree Rajiv Patil	B. Sc. III	
54.	Gopal Janardhan Mosambe	B. Sc. III	
55.	Harshada Kaduba Ghule	B. Sc. III	
56.	Irfan Mukhtar Shaikh	B. Sc. III	
57.	Jaya Shivnarayan Pawar	B. Sc. III	
58.	Kalyani Rajesh Halkare	B. Sc. III	
59.	Sushma Pradip Bambal	B. Sc. II	
60.	Swati Dilip Dhole	B. Sc. II	
61.	Tejal Aniruddha Khandagale	B. Sc. II	
62.	Tejas Gajanan Gaykwad	B. Sc. II	
63.	Trupti Keshav Nikas	B. Sc. II	
64.	Tushar Baliram Sapkal	B. Sc. II	
65.	Vaidehi Rajesh Zalte	B. Sc. II	
66.	Vaishnavi Gajanan Ingle	B. Sc. II	
67.	Vaishnavi Gajanan Padghan	B. Sc. II	

Action Taken Report

Year 2019-22

Activity: Program on “Yoga Practices and Meditation Camp” at College level.

Aim: To make people aware of physical and mental diseases and its solutions through practicing yoga. To reduce the rate of health challenging diseases all over the world. To get win over all the health challenges through regular yoga practices.

Date: Weekly every Thursday of the month

Organizer: Principal, Dr. Omraj S. Deshmukh

Convener: Mr. S. J. Kokode

Number of Participants: 67

Dr. O. S. Deshmukh, principal, Shri Shivaji Science and Arts college, addressed the students explaining what Meditation and Action Movement was and its usefulness in one’s life. He / She stressed on mindfulness a technique when we train the mind to be thoughtless. All the above helps are to lead to self-awareness and a deep concentration and silence.

The sessions of Yoga and meditation are conducted regularly. It begins every year on International Yoga Day. The practice helps a lot to refine the students and make them realize the importance of mental and spiritual health and stress free life. A few minutes of yoga during the day can be a great way to get rid of stress that accumulates daily in both the body and mind.

Yoga Postures, Pranayama and Meditation are effective techniques to release stress. Meditation is relaxation which gives calm mind, good concentration and rejuvenation of the body and mind etc. Yoga is a great remedy to remove tensions. Yoga helps students, teachers, and workers by giving them emotional strength so that they can easily manage all pressures and can give them best intellectual abilities.

Prof. Sachin Kokode
Convener

IQAC
Coordinator

Dr. Omraj S. Deshmukh
Principal