

आनंद चॅरिटेबल संस्था आष्टी, संचलित

# आनंदराव धोंडे ऊर्फ बाबाजी महाविद्यालय, कडा

(कला, वाणिज्य व विज्ञान)

ता. आष्टी, जि. बीड (महाराष्ट्र) ४१४ २०२

☎ (०२४४१) २३९६२१

E-mail : admkada@gmail.com Website : www.admkada.com



नॅक "A" दर्जा प्राप्त

ISO 9001:2008 Certification

प्राचार्य : डॉ. एच. जी. विधाते

जा.क्र. : आधोमक /२०२०-२०२१/३८२

दि. ३०/०६/२०२०

प्रति,  
मा.कार्यक्रम समन्वयक,  
राष्ट्रीय सेवा योजना विभाग  
डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ,  
औरंगाबाद.

विषय :- आंतरराष्ट्रीय ऑनलाईन योग दिन अहवाल स्विकारणे बाबत...

महोदय,

वरील विषयी विनंती की, आमच्या महाविद्यालयाच्या एनएसएस व स्पोर्ट्स विभागाच्या वतीने दिनांक २१.६.२०२० रोजी झुम अॅपच्या माध्यमातून आंतरराष्ट्रीय ऑनलाईन योग दिनाचे ऑचित्य साधून एक दिवशीय ऑनलाईन कार्यशाळा आयोजत करण्यात आली होती. त्यासंबंधीचा अहवाल सोबत पाठवत आहोत.

तरी मे.साहेबांनी सोबतचा अहवाल स्विकारून सहकार्य करावे.

ही विनंती.

आपला विश्वासू

PRINCIPAL

Anandrao Dhonde Alias Babaji Coliege  
Kada, Tal. Ashti, Dist. Beed

## आंतरराष्ट्रीय ऑनलाईन योग दिन अहवाल

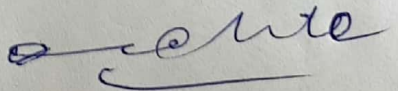
दिनांक २१ जून २०२० रविवार रोजी महाविद्यालयाच्या राष्ट्रीय सेवा योजना विभाग व स्पोर्टस विभाग तसेच गंगाई फार्मासी कॉलेज यांच्या संयुक्त विद्यमाने, झुम ऑपच्या माध्यमाने लाईव्ह सेमीनार सकाळी ठिक ८.३० वाजता आयोजित करण्यात आले.

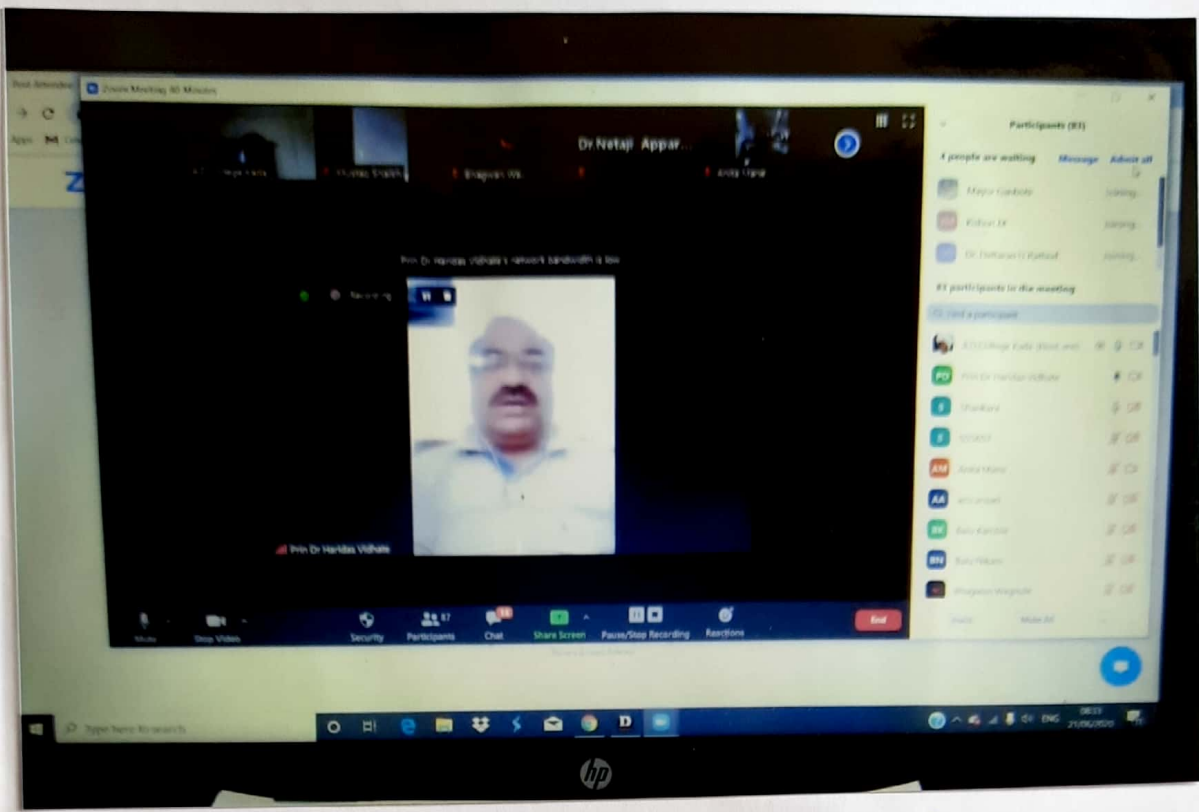
या कार्यक्रमासाठी प्रमुख पाहुणे म्हणून राष्ट्रीय सेवा योजना विभागाचे संचालक प्रो.डॉ.टी.आर पाटील सहभागी झाले होते. त्यांनी या कार्यक्रमाचे कौतूक करून या कॉलेजने योगा सेमीनार घेउन इतर कॉलेजला प्रेरणा दिली व योगा बद्दल मार्गदर्शन केले.

या कार्यक्रमाचे प्रस्तावीक महाविद्यालयाचे प्राचार्य तथा विद्यापीठ व्यवस्थापन परिषद सदस्य मा.डॉ.विधाते एच्.जी. यांनी केले. प्रस्तावीकातून त्यांनी आज योग व प्राणायम मानवी जीवनासाठी किती आवश्यक आहे याचे महत्व सांगून आयोजकाचे कौतूक केले. या कार्यक्रमासाठी योगा ट्रेनर म्हणून मा.शुभांगी माळी योगा पंडीत संचालक सोहम योगा क्लासेस पुणे या प्रशिक्षक म्हणून सहभागी होत्या. त्यांनी प्रत्यक्ष योगा करून प्रत्येक योगाचे मानवी शरिरावर होणारे फायदे सांगत योगा व प्राणायम करत महत्व पटवून दिले. या कार्यक्रमांमध्ये एकूण ५०१ सदस्य सहभागी झाले होते. त्यांना महाविद्यालयाच्या वतीने प्रमाणपत्र देण्यात आले.

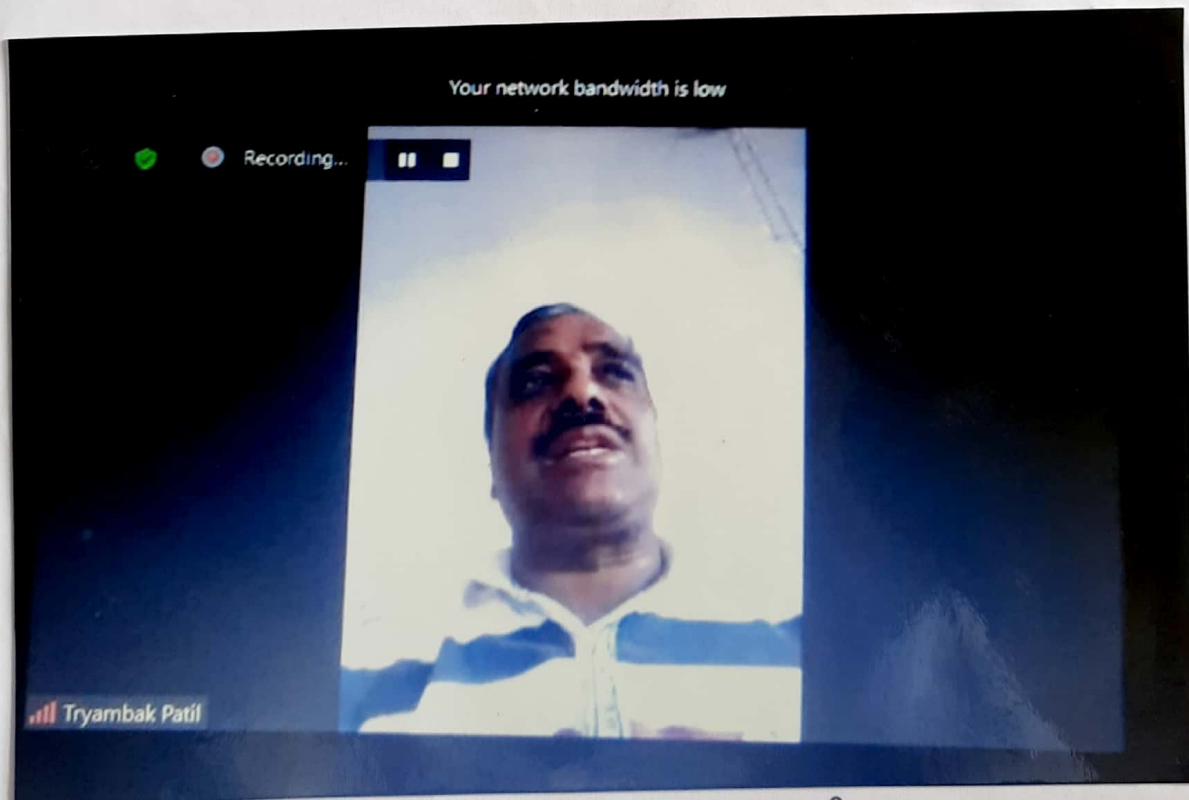
या कार्यक्रमाचे सुत्रसंचलन प्रो.डॉ.भास्कर चव्हाण एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी यांनी केले तर आभार स्पोर्टस विभाग प्रमुख डॉ.बाळासाहेब धोंडे यांनी मानले.

  
Programme Officer  
W. S. S. Office, P. Mahabodhi  
Kada, Tal. Ashti, Dist. Beed

  
PRINCIPAL  
Anandrao Dhonde Alias Babaji College  
Kada, Tal. Ashti, Dist. Beed



योग दिन 21/06/2020 शेजी ऑनलाईन कार्यशाळा प्रसंगी  
अध्यक्ष मा. प्राचार्य डॉ. एच. जी. विधाते

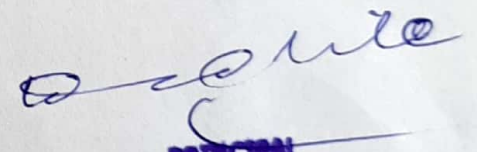


योग दिन 21/06/2020 शेजी ऑनलाईन कार्यशाळात प्रमुख  
पाहूणे मा. डॉ. टी. आर. पाटील (संचालक, रा. से. यो. विभाग)  
डॉ. का. आं. मराठवाण विद्यापीठ औरंगाबाद.)



दि. 21/6/2020 रोजी योगा कार्यशाळेत योग मार्गदर्शक  
सा. शुभांगी भाव्णी (संचालक सोहम योगा क्लबस, पुणे)

  
Programme Office:  
N. S. S. Unit A. D. Mahavidyalaya  
Kada, Tal. Ashti, Dist. Beed.

  
PRINCIPAL  
Anandao Dhanoo Alias Babaji College  
Kada, Tal. Ashti, Dist. Beed



॥ श्री गणेशाय नमः ॥

" योगः कर्मसु कौशलम् "

# सोहम योगा क्लासेस

दिनांक

पासून नवीन सोहम योगा क्लासेस सुरु होत आहे.

योग प्रणयाम ही अनोळी जीवनशैली जीवाला शिवाची जोडते. भारतीय ऋषीमुनींनी कठीन तपस्व्या केल्या असून अजिण मानव ज्ञातीला ही देणगी दिली आहे. यम नियमापासून ध्यान समाधीपर्यंतचे अग्राय ज्ञान या ऋषीमुनींनी विश्वाराजोड उभे केले आहे. असे हे ज्ञान सोहम योग क्लासमध्ये उपलब्ध होणार आहे.

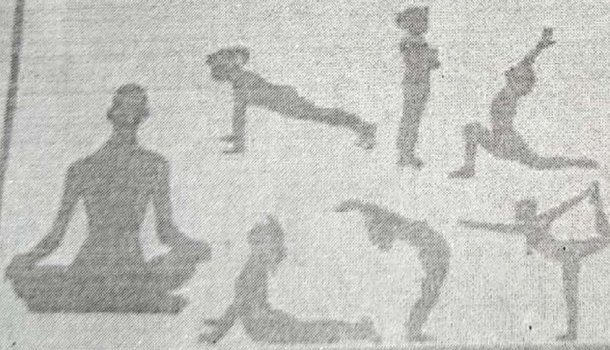
योगाअभ्यासांमुळे शाळकरी मुलांनपासून वृध्दांपर्यंत सर्वांना मानसिक व शारीरिक आजार दानदनापासून मुक्तता मिळते. आह्याने संकटे व आपत्तींना सामोरे जाण्याचे धाटस प्राप्ता होते. सक्तात्मक क्रितीगी व क्रिकीय मन स्वाभावी सजवण होते. या सुर्वन संधीना आपण अवश्य लाभ घ्यावा.

वैयक्तीक लक्ष दिले जाईल.

## योगासन, प्राणायाम व मेडिटेशन पासून होणारे फायदे

- ▶ Meditation
- ▶ Pranayam
- ▶ Chakra Vidhi
- ▶ Relaxation
- ▶ Stay Focus
- ▶ Power Suryanamskair
- ▶ Body Stretching Workout
- ▶ Body Balancing Exercise

- ▶ आत्मविश्वास वाढवणे
- ▶ कार्यक्षमता वाढवणे
- ▶ रोग प्रतिद्वार शक्ती वाढवणे
- ▶ शरीर स्वास्थ व निरोगी राहणे
- ▶ ताण-तणांनापासून मुक्ती मिळणे
- ▶ शारीरिक व मानसिक व्याधी दूर होणार
- ▶ राग, चिंता, नैराश्य यासारख्या नकारात्मक भावना शरीराबाहेर टाकल्या जातात.
- ▶ तीक्ष्ण स्मरणशक्ती व विशालदृष्टीकोन
- ▶ मनाची एकाग्रता जागरूकता वाढवून आपण उत्साही व आनंदी बनतो.
- ▶ शारीरिक व्याधी कमी होउन औषधांचे पैसे वाचतात व औषधांचे साईडइफेक्टस कमी होण्यास मदत होते.



वेळ :-

माहितीसाठी  
दुसऱ्याली १ ते ७ व ८ ते ११

वेळार व तिथीत  
७ ते ११ व ८ ते ११

राजासाली  
दोसऱ्याली - १ ते ११

कृष्णाई बंगला, साई गणेश पार्क, लेन नं. २, सी.एन.जी. पेट्रोल पंपाच्या माघे,  
खांदखे नगर, पुणे - ४११ ०१४.

संपर्क :- सौ. शुभांगी माळी (योगा पंडित)

9130687655 / 9226103538

## सांगोदर

नाव - सौ. सुभांगी माकी, योग पंडित.

योग पदवि - Y.C.B. लेव्ह 3 आयुष मैनालय  
भारत सरकारची परिषद डिस्ट्रिक्टमध्ये.

या सांगोदर योगवेद वर्ग -

- 1) सहनगर जिल्हातील विविध अभियांत्रिकी विद्यालयांमध्ये, प्राथमिक व माध्यमिक शाळा यांचे मध्ये योगा क्लब घेणे.
- 2) जेष्ठ नागरिकांसाठी योगा क्लब घेणे.
- 3) महिलांसाठी योग व आहार मध्ये वर्ग घेणे.
- 4) डॉक्टरांच्या योगा क्लब घेणे.
- 5) पुणे आकाशवाणीवर 93 वेळा व सहनगर आकाशवाणीवर 3 वेळा योगा मुखवर्ती पुरवित करण्यात आले.
- 6) मा. कलेक्टर सहनगर, तसेच डॉक्टर, वकील व इंजिनियर्स यांचे योगा क्लब घेणे.
- 7) मेरवडा जेठ पुणे मेत्रीड केंद्रांचा योगा क्लब घेणे.
- 8) 96 वेळा व्यायाम केले आहे.

MAY

1	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S							
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31