cri-7 5.1.3

नाशिक शिक्षण प्रसारक मंडळ,नाशिक

कला व वाणिज्य महिला महाविद्यालय,नाशिकरोड

आंतरराष्ट्रीय योग दिन उत्साहात साजरा : २१/०६/२०२२

जा.क्र.ममवि/१००/२०२२-२०२३ २१/०६/२०२२

आपल्या महाविद्यालयातर्फे दिनांक २१/०६/२०२२ रोजी आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त ऑनलाईन पध्दतीने सकाळी ०७.०० ते ०८.०० या वेळेत योग वर्गाचे आयोजन करण्यात आले होते. यामधे पुरक हालचाली, सूर्यनमस्कार, आसने, प्राणायाम, ओंकार इत्यादी बाबींचा समावेश करण्यात आला होता. यामधे पश्मिोत्तानासन, धर्नुरासन, क्षलभासन, भुजंगासन, कपालभाती, भ्रमरी प्राणायाम, दिर्घ श्वसन, इत्यादीचा सराव करण्यात आला होता. यावेळी विद्यार्थी,पालक,समाजातील इतर मान्यवर महाविद्यालयीन कर्मचारी यांनी सक्रीय सहभाग घेतला. याचबरोबर आपल्या महाविद्यालयाच्या क्रीडा विभागाने मोफत ३६५ दिवस ऑनलाईन योग प्रशिक्षण व सराव वर्ग यशस्वीरित्या पूर्ण करुन त्याचा सांगता समारंभही ऑनलाईन पध्दतीने साजरा करण्यात आला. यात विद्यार्थीनी, प्राध्यापक, शिक्षकेतर कर्मचारी यांनीही आपले मनोगत व्यक्त केले.

तसेच याच दिवशी दुपारी ०२.३० वाजता ऑफलाईन पध्दतीने योग वर्गाचेही आयोजन करण्यात आले. यामध्ये पुरक हालचाली, सूर्यनमस्कार, आसने, प्राणायाम, ओंकार इत्यादी बाबींचा समावेश करण्यात आला होता. यामधे पश्मिोत्तानासन, धर्नुरासन, क्षलभासन, भुजंगासन, कपालभाती, भ्रमरी प्राणायाम, दिर्घ श्वसन याचे प्रशिक्षण व सराव करुन घेण्यात आला. यावेळी प्रभारी प्राचार्य प्रा.डॉ.भास्कर नरवटे, प्राध्यापक व प्राध्यापकेतर कर्मचारी उपस्थित होते. वरील सर्व कार्यक्रमाचे समन्वयक, प्रशिक्षक म्हणून योग शिक्षक तथा महाविद्यालयाचे शारिरीक शिक्षण संचालक प्रा.योगेंद्र पाटील यांनी काम पाहिले.

प्रा.योगेंद्र पाटील
शारिरीक शिक्षण संचालक तथा कार्यक्रम समन्वयक

डॉ.लीना पांढरे

IQAC Co-ordinator
N.S.P.M's Late Bindu Ramrao Deshmukh Arts & Commerce Mahila Mahavidyalaya
Jail Road, Nasik Road - 422 101

INCHARGE PRINCIPAL
N S P M's Late Bindu Ramrao Deshmukh Arts & Commerce Mahila Mahavidyalaya
Jail Road, Nasik Road.422 101

5.1.3

IQAC Co-ordinator
N.S.P.M's Late Bindu Ramrao Deshmukh
Arts & Commerce Mahila Mahavidyalaya
Jail Road, Nasik Road - 422 101

INCHARGE PRINCIPAL
N S P.M's Late Bindu Ramrao Deshmukh
Arts & Commerce Mahila Mahavidyalaya
Jail Road, Nasik Road-422 101