



Sane Guruji Shikshan Prasarak Mandal's
ART'S AND COMMERCE COLLEGE, BARAGAON PIMPRI

Tal- Sinnar Dist- Nashik 422103 (CAAN019760)

Affiliated to Savitribai Phule Pune University Pune (PU/NS/AC/158/201)

E-Mail- bpimpricollege@gmail.com / Phone 02551-287651 (AISHE: C-41468)

Website- www.bpimpricollege.in Principal - Asst. Prof. K.B. Sonawane



साने गुरुजी शिक्षण प्रसारक मंडळ, नाशिक रोड संघलित

कला व वाणिज्य महाविद्यालय

बारागांव पिंप्री, ता. सिन्नर, जि. नाशिक

सूचना

दि. 20.06.2023

सर्व विद्यार्थ्यांना कळविण्यात येते उदया दि.
21/06/2023 रोजी आंतरराष्ट्रीय योगदिन असल्याकारणाने
महाविद्यालयामध्ये सकाळी ठिक 8.00 वाजता योग कार्यशाळेचे
आयोजन केले आहे. तरी सर्वांची उपस्थिती अनिवार्य आहे. याची
सर्व विद्यार्थ्यांनी नोंद घ्यावी.

प्राचार्य
कला व वाणिज्य महाविद्यालय
बारागांव पिंप्री, ता. सिन्नर, जि. नाशिक.

YB-com
F.Y. B. A.

Jaydale m.k.
Asst Prof Sengale M.K.

आंतरराष्ट्रीय योग दिन अहवाल

दिनांक २१जून २०२३

नवव्या आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त दिनांक 21 जून 20२३ रोजी सकाळी नऊ वाजता आर्ट्स अँड कॉमर्स कॉलेज बारागाव पिंप्री महाविद्यालयाच्या प्रांगणात शारीरिक शिक्षण विभाग व राष्ट्रीय सेवा योजनेअंतर्गत योग दिन कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले या योग दिन कार्यक्रमांमध्ये महाविद्यालयातील शिक्षक शिक्षकेतर कर्मचारी व विद्यार्थी ही सहभागी झाले होते या कार्यक्रमाचे उद्घाटन व दीप प्रज्वलन महाविद्यालयाचे प्राचार्य माननीय के बी सोनावणे सर यांच्या हस्ते करण्यात आले या कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक विद्यालयाचे राष्ट्रीय सेवा अधिकारी एस के कापडी सर यांनी केले यामध्ये त्यांनी आंतरराष्ट्रीय योग दिनाबद्दल विशेष असे मार्गदर्शन केले योग प्रात्यक्षिक कार्यक्रम शारीरिक शिक्षण संचालिका कुमारी मंजुश्री उगले यांनी शांततेत आणि प्रसन्न वातावरणात घेतले कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला योगाचे जीवनात होणारे फायदे योग म्हणजे काय योगाचा संक्षिप्त इतिहास योगाची आधारभूत तत्त्वे पारंपारिक योग संप्रदाय स्वस्त आणि कल्याणासाठी योग अभ्यास योग अभ्यासासाठी सामान्य सूचना सात्विक विचार आणि भोजन या गोष्टींबद्दल मार्गदर्शन करण्यात आले तसेच योगासन व प्राणायाम यांचा सहसंबंध धनात्मक सहसंबंधाबद्दल माहिती देऊन या गोष्टी केव्हा कराव्यात कोणत्या वेळेत करू नयेत चुकीच्या पद्धतीने केल्याने होणारे मनावरील व शरीरावरील उपाय असे व कोणते याची इत्यंभूत माहिती देण्यात आले. योगासने करीत असताना होणाऱ्या संभाव्य चुका यावरही त्यांनी विशेष प्रकाश टाकून समजावून दिले यानंतर प्रत्यक्ष योग प्रात्यक्षिकाला सुरुवात झाली. योग प्रात्यक्षिकामध्ये त्यांनी आयुष मंत्रालय भारत सरकारद्वारे जो योग डे प्रोटोकॉल दिलेला आहे त्यानुसार योग प्रात्यक्षिक सत्राचे नियोजन केले होते यामध्ये प्रथम प्रार्थना घेण्यात आली

ॐ भूर्भुवः स्वः
तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥ ॥

"हम सभी प्रेम से मिलकर चले, मिलकर बोले और सभी ज्ञानी बने अपने पूर्वजों की भांती हम सभी कर्तव्यों का पालन करें।"

प्रार्थनेनंतर सूक्ष्म हालचाली घेण्यात आल्या यामध्ये मानेच्या हालचाली हात व खांद्याच्या हालचाली कमरेतील व पायातील स्नायूंच्या हालचाली इत्यादी शरीर घटकांच्या हालचाली करण्यात आल्या यानंतर प्रत्यक्ष योगासनांच्या अभ्यासात सुरुवात करण्यात आली.

➤ उभ्या स्थितीमध्ये करावयाच्या आसने

ताडासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्धचक्रासन, त्रिकोणासन

➤ बैठक स्थितीत करावयाचे आसने

दंडासन, भद्रासन, वज्रासन, अर्धउष्ट्रासन, उष्ट्रासन, शशांकासन, उत्तानमंडूकासन, वकासन

➤ पोटावर झोपून करावयाचे आसने

मकरासन, भुजंगासन, शलभासन

➤ पाठीवर झोपून करावयाची आसने

सेतुबंधासन, उत्तानपादआसन, उर्ध्वहलासन, पवनमुक्तासन, शवासन इत्यादी आसनांचा अभ्यास घेण्यात आला.

यानंतर काही प्राणायामही घेण्यात आले. त्यामध्ये कपालीभाती, अनुलोम-विलोम नाडीशोधन) प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, शितली प्राणायाम इत्यादी करण्यात आले. चिंतन व मनन कियेसाठी ध्यानाचा अभ्यास घेण्यात आला. त्यानंतर सर्वांकडून खालील संकल्प करून घेतला.

"हमें अपने मन को हमेशा संतुलित रखना है। इसमेंही हमारा आत्मविश्वास समाया है। मैं खुद के प्रती कुटूंब के प्रती, समाज और विश्व के प्रती शांती, आनंद और स्वास्थ्य के प्रचार के लिए बध्द हूँ।"

यानंतर शांतीपाठ घेण्यात आला

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनं, सर्वे सन्तु निरामया ।

ॐ सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिददुःखाभाग्भवेत्

ॐ शान्ती शान्ती शान्ती ॥

यानंतर कार्यक्रमाचे आभार प्रदर्शन करण्यात आले. कार्यक्रमाचे संयोजन महाविद्यालयाच्या क्रीडा संचालिका सहा.प्रा. मंजूश्री ऊगले यांनी केले.




PRINCIPAL
ART'S & COMMERCE COLLEGE
Baragaon Pimpri, Tal. Sinnar, Dist. Nashik

International Yoga Day Report

21 June 2023

On the occasion of 9th International Yoga Day on 21st June 2023 at 9 am in the premises of Arts and Commerce College Baragaon Pimpri College, Yoga Day program was organized under the National Service Scheme and Department of Physical Education.. Yoga Demonstration Program Physical Education Director Miss Manjushrei Ugale conducted in a calm and pleasant environment Benefits of Yoga in life at the beginning of the program What is Yoga Brief History of Yoga Basic Principles of Yoga Traditional Yoga Sampradaya Yoga practice for cheap and well- being General instructions for yoga practice Guided about sattvic thought and food Also giving information about positive correlation of yogasana and pranayama when to do these things at what time not to do them what are the remedies for mind and body if done wrongly and what is reliable Information was provided. Also on possible mistakes while doing yoga

After giving the actual yoga demonstration

After this some pranayama was also done. Kapalibhati, Anulom- Vilom Nadishodhan) Pranayama, Bhramari Pranayama, Shitli Pranayama etc. were performed in it. Meditation was studied for contemplation and meditation. After that the following resolution was taken by all.

"We have to keep our mind balanced always. In this our Confidence is ingrained. I am bound to promote peace, joy and health towards myself, towards my family, towards society and the world."

Peace was taken after this

Om Bhur-Bhuvah Svah

Tat-Savitur-Varenyam

Bhargo Devasya Dhimahi

Dhiyo Yo Nah Prachodayat ||

After this, a show of thanks was given to the program. The program is coordinated by the College Sports Director. Prof. Done by Manjushri Ugale.




PRINCIPAL
ART'S & COMMERCE COLLEGE
Baragaon Pimpri, Tal. Sinnar, Dist. Nashik

Sane Guruji Shikshan Prasarak Mandal's
ART'S AND COMMERCE COLLEGE, BARAGAON PIMPRI
 Presenty Sheet

Program Name:-

Date :-

Roll No.	Name of the Students	Class	Sign
1)	Maya Ganpat Zuling	T.Y. BA	m.g. zuling
2)	Pradya Dilip Shirsat	T.Y. BA	Pradya
3)	Shirsath Sanjana Kishor	F.Y. B.com	S.K. Shirsath
4)	Gadge sakshi abhauddas	F.Y. B.com	S.A. Gadge
5)	Sinore Rohini Zumbas	F.Y. B.A	R. Sinore
6)	Borhade Kavaj Dattul	F.Y. BA	Borhade
7)	Mali Arjun Muralidhar	F.Y. B.A	M. Mali
8)	Paigade Suhani Shazad	F.Y. B.A	Paigade
9)	Gosavi Sakshi Bhausabeh	F.Y. B.A	Gosavi
10)	Borhade snehal Godekb	F.Y. B.A	Borhade
11)	Gadge snehal Chandrabha	S.Y. B.com	snehal
12)	Khisnar Komal Anarda	-11-	komal
13)	Khisnar Namrata A+UN	-11-	K. Khisnar
14)	Kanse sakshi Tanaji	-11-	sakshi
15)	Gorade Kirti Vishnu	S.Y. B.com	Gorade
16)	Gavate Sakshi Suresh	S.Y. B.A	S.S. Gavate
17)	Aher Parak Subhash	S.Y. B.A	P.S. Aher
18)	Shepale Praya Chandrabha	F.Y. B.com	Shepale
19)	Mundare Pragati Tarunika	F.Y. B.com	Mundare
20)	Adsare Kamal Gopakh	F.Y. B.A	Adsare
21)	Kangane Karshan Sanjay	F.Y. B.com	Kangane
22)	Tadage Akshada Sampat	F.Y. B.com	A.S. Tadage
23)	Deshmukh Sakshi Balasabeh	F.Y. B.A	S.D. Deshmukh
24)	Bhalekar Niki Ramnata	F.Y. B.A	N.R. Bhalekar
25)	Madhuri Nav Nath Karan	S.Y. B.com	M.V. Madhuri
26)	Sahap Rutuja Uttam	S.Y. B.com	S.P.U. Sahap
27)	Gorade Rubica Anshu	S.Y. B.com	R.A. Gorade
28)	Gorade Tejal Babaji	S.Y. B.com	Gorade
29)	Bharkar Sakshi Tarunam	-11-	S.B. Bharkar
30)	Ahav Tejasvini Ravindra	S.Y. B.A	Ahav
31)	Sahap Praya Uttam	B.Y. B.A	Sahap
32)	Halde Nikita Vilas	S.Y. B.A	N. Halde
33)	Katkar Rukshika Prakash	S.Y. B.A	R.K. Katkar
34)	Halde Sakshi Pratiksha	F.Y. B.A	S.P. Halde
35)	Mhaske sakshi Tulshiram	S.Y. BA	Mhaske
36)	Shirsath Madhuri Tanaji	S.Y. BA	M.T. Shirsath



KB
PRINCIPAL
ART'S & COMMERCE COLLEGE
 Baragaon Pimpri, Tal. Sinnar, Dist. Nashik



en5 Pro 5G · © Saanumanu






PRINCIPAL
ART'S & COMMERCE COLLEGE
Baragaon Pimpri, Tal. Sinnar, Dist. Nashik