



Shri Shivaji Education Society Amravati's Shri Shivaji Science and Arts College, Chikhli

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.

Department of Physical Education & Sports

Action Taken Report on Yoga Practices and Meditation Camp

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: 109

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.

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 ✓



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 सुरू करण्यामागचा उद्देश व महिन्याच्या प्रत्येक गुरुवारला सकाळी ६ ते ७ या वेळेत सुरू 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.

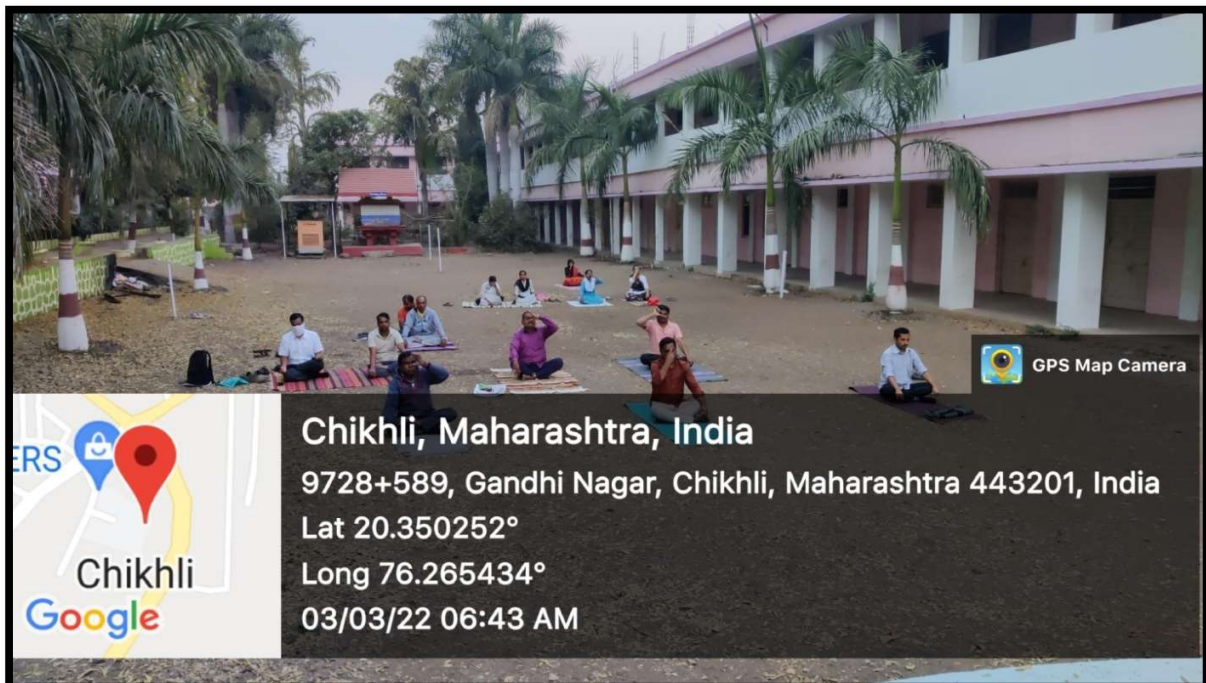
होते. यावेळी प्राचार्य डॉ. ओमराज देशमुख यांनीही अध्यक्ष स्थानावरून बोलताना योगाभ्यास आणि ध्यान केंद्र सुरु करण्यामागचा उद्देश व महिन्याच्या प्रत्येक गुरवारला सकाळी ६ ते ७ या वेळेत सुरु राहणार आहे. तसेच प्राचार्य यांनी या संधीचा फायदा विद्यार्थी, कर्मचारी तसेच चिखली वासियांना घेण्याचा आवाहन केले आहे.

सूत्रसंचालन व पाहुण्यांचा परिचय शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभागाचे संचालक, प्रा. सचिन कोकोडे यांनी तर आभार नेंक 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 “Dhyan 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 to 21 April 2022 on Every Thursday.

Sr.	Name of Student	Class	Mobile Number
1.	Shivani Vilas Wavare	B. Sc. II	9763990819
2.	Harish Dilip Jadhao	B. Sc. II	9975355904
3.	Jay Pradeep Chunawale	B. Sc. II	8793224969
4.	Jaya Dipak Suradkar	B. Sc. II	8551061086
5.	Jaya Vishwanath Tupkar	B. Sc. II	9822951561
6.	Karan Eknath Jadhav	B. Sc. II	9764593171
7.	Komal Eknath Karhade	B. Sc. II	8552896217
8.	Laxmi Raju Adhao	B. Sc. II	7021568644
9.	Mangal Gajanan Dukare	B. Sc. II	8888468102
10.	Mangesh Dharma Gade	B. Sc. II	9096889036
11.	Habib Rahim Sayyed	B. Sc. II	9130144731
12.	Ashwini Parshuram Shinde	B. A. II	9689332479
13.	Ashwini Shivaji Shinde	B. A. II	9011710504
14.	Avinash Devrao Kharat	B. A. II	8605669308
15.	Jayashri Narayan Gadhave	B. A. II	9921897583
16.	Jietndra Prakash Nikalje	B. A. II	7709099017
17.	Jitendra Ajaysinh Thakur	B. A. II	9158350072
18.	Jitesh Nivrutti Deshmane	B. A. II	9146136485
19.	Kiran Arun Jadhao	B. A. II	9112123227
20.	Kiran Dinkar Galat	B. A. II	7057031591
21.	Kiran Gautam Ghevande	B. A. II	7218133074
22.	Kiran Samadhan Gawargur	B. A. II	7038839390
23.	Kirti Dilip Bedarkar	B. A. II	9657290203
24.	Kishor Ashok Gadekar	B. A. II	7741844471
25.	Kishor Sukhadeo Jadhao	B. A. II	7219557825
26.	Komal Gajanan Ingle	B. A. II	8605283539
27.	Komal Shrikrushna Jadhav	B. A. II	7350105472
28.	Komal Sudhakar Wankhede	B. A. I	7741831168
29.	Laxmi Suresh Kare	B. A. II	9850888410
30.	Madhav Arjun Lande	B. A. II	7218891490
31.	Mangesh Ravindra Tayde	B. A. II	7066834421
32.	Rushikesh Vilas Gaikwad	B. Sc. I	8698474062
33.	Sadaf Shafiq Sheikh	B. Sc. II	7774071018
34.	Samiksha Sanjay Wankhede	B. Sc. II	7350365679
35.	Sandesh Gajanan More	B. Sc. II	7057782797
36.	Sandip Arun Jadhao	B. Sc. II	8554047213

37.	Sanmati Santosh Satpute	B. Sc. II	7058548694
38.	Sarita Shrikrishna Dapke	B. Sc. II	9689059221
39.	Saurabh Shrikrushn Tamboli	B. Sc. II	7038218535
40.	Savita Panjabrao Lanke	B. Sc. II	7038973406
41.	Ashvini Punjaji Kanhe	B. Sc. II	8698004222
42.	Ashwini D. Khandagale	B. Sc. II	9764617261
43.	Chhaya Ganesh Chinchole	B. Sc. II	9767823199
44.	Deepak Pramod Kale	B. Sc. II	7887720882
45.	Devashri Shridhar Thoke	B. Sc. II	9067718934
46.	Diksha Milind Jadhao	B. Sc. II	7038382251
47.	Dinesh Vishwas Pawar	B. Sc. II	9325126664
48.	Dipali Jagannath Jaybhaye	B. Sc. II	9730163417
49.	Ganesh Bajirao Tale	B. Sc. II	8888482740
50.	Ganesh Devidas Misal	B. Sc. II	8788100709
51.	Ganeshsing Indrasingrajput	B. Sc. II	9421148836
52.	Gaurav Jivan Chinchole	B. Sc. II	8412841315
53.	Gayatree Rajiv Patil	B. Sc. III	9922756061
54.	Gopal Janardhan Mosambe	B. Sc. III	8390364991
55.	Harshada Kaduba Ghule	B. Sc. III	7768947454
56.	Irfan Mukhtar Shaikh	B. Sc. III	9850408632
57.	Jaya Shivnarayan Pawar	B. Sc. III	9922822007
58.	Kalyani Rajesh Halkare	B. Sc. III	9370695387
59.	Sushma Pradip Bambal	B. Sc. II	9975832238
60.	Swati Dilip Dhole	B. Sc. II	9527153776
61.	Tejal Aniruddha Khandagale	B. Sc. II	9322138465
62.	Tejas Gajanan Gaykwad	B. Sc. II	9309831426
63.	Trupti Keshav Nikas	B. Sc. II	9373132174
64.	Tushar Baliram Sapkal	B. Sc. II	9307596845
65.	Vaidehi Rajesh Zalte	B. Sc. II	8669616754
66.	Vaishnavi Gajanan Ingle	B. Sc. II	9359374840
67.	Vaishnavi Gajanan Padghan	B. Sc. II	8956904877
68.	Sandip Dautpure	Teacher	9423635136
69.	Subhashchandra R Patil	Teacher	8806666389
70.	Ramdas Bhonde	Lab Attendant	7397978509
71.	Omraj Deshmukh	Principal	94033987054
72.	Vanita Pochhi	Teacher	9890964215
73.	Vijayashri Hemke	Teacher	9421732680

74.	Mina Nikam	Teacher	9890844050
75.	Ganesh Warkade	Lab Attendant	9850381768
76.	Jagdish Ware	Lab Attendant	8888118688
77.	S. N. Mendhe	Teacher	9850888390
78.	S.I.Jukkalkar	Teacher	9860873841
79.	Shri Sanjay Bhagat	Lab Attendant	
80.	D.L Gavanade	Teacher	9011138879
81.	M.D.Kolte	Teacher	8888154009
82.	Sanjay Chinchole	Teacher	9421471493
83.	Dilip Pakhan	Peon	7972136861
84.	Shri Amol Mughal	Teacher	7057591954
85.	Pallavai Nalle	Teacher	9423467636
86.	Shri Rindhe	Teacher	9890995611
87.	Ganesh Thorat	Teacher	9763516119
88.	Kiran Padghan	Teacher	9623457160
89.	Shrikant Patil	Teacher	
90.	Satish Kale	Teacher	8275945464
91.	Dilip Unhale	Teacher	9420182451
92.	Shri Malode	Teacher	
93.	Dhanraj Bobade	Teacher	9850382338
94.	S.L.Khumbhare	Teacher	9822716219
95.	Sachin Chavan	Lab Attendant	9011703578
96.	Anil Bahekar	Lab Attendant	
97.	Mukti Jahaav	Teacher	9921274072
98.	Sachin Kokode	Teacher	7350474708
99.	Trupti Shrirame	Teacher	7741014752

100.	Pusha Dahikar	Teacher	9423649545
101.	Sonali Gaikwad	Teacher	9422206128
102.	Shalini Katole	Teacher	7066590850
103.	V.R.Padwal	Teacher	8805517072
104.	J.J. Jadhav	Teacher	9421493695
105.	G.G. Malte	Teacher	7350674054
106.	Pratibha Chikhile	Teacher	9405730946
107.	A. B. Kadam	Teacher	8796336088
108.	Sandip Gawai	Clerk	9765056233
109.	Sursh Solanki	Lab Attendant	9011081873

V. U. Pochhi
Dr. V. U. Pochhi
Coordinator
IQAC, Shri Shivaji Sci. & Arts
College, Chikhli Dist. Buldana



S. S. Deshmukh
Dr. Omraj S. Deshmukh
PRINCIPAL
Shri Shivaji Science & Arts
College, Chikhli, Dist. Buldana