

## वाणिज्य शाखेद्वारा योगासन व प्राणायाम प्रशिक्षण वर्गाचे आयोजन

- प्रस्तावना :-वाणिज्य शाखेतील विद्यार्थिनींनी मानसिक व शारीरिक स्वस्त सुदृढ बनवून त्यांचा बौद्धिक विकास करण्यासाठी पतंजली चे प्रशिक्षक यांच्या प्राणायाम व योगासन वर्गाचे आयोजन केले गेले.
- प्रशिक्षक :-मा.श्री.ज्ञानेश्वर मोरे  
(प्रशिक्षक,पतंजली)
- आयोजक :-वाणिज्य शाखा
- लाभार्थी :-वाणिज्य शाखेतील विद्यार्थिनी
- उद्देश :-विद्यार्थिनींचे मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य सुदृढ ठेऊन त्यांचा बौद्धिक विकास करणे.

### अहवाल

भारत देशातील प्राणायाम व योगासन संस्कृती पतंजलीचे संस्थापक श्री रामदेव बाबा यांनी जागतिक पातळीवर नेली. यांचे महत्व ओळखून माननीय पंतप्रधान मोदीजींनी देशामध्ये २१ जुने रोजी योग दिवस सर्वत्र पाळण्यात यावा असे आवाहन केले. योगाभ्यास व प्राणायाम हे केवळ एक दिवसापुरते मर्यादित न ठेवता दररोज किमान १ तास प्रत्येक व्यक्तीने केल्यास त्याचे मानसिक व शारीरिक आरोग्य सुदृढ बनते हे ओळखून स्थानिक नूतन विदर्भ शिक्षण मंडळाद्वारा संचालित महिला महाविद्यालयातील वाणिज्य शाखेद्वारा योगासन व प्राणायाम प्रशिक्षण वर्गाचे आयोजन करण्यात येऊन विद्यार्थिनींना योग अभ्यासाचे महत्व सांगण्यात आले. तसेच योगासन व प्राणायामाचे धडे दर शनिवारी एक तास महाविद्यालयात घेण्यात येत आहे.

आजच्या धकाधकीच्या जीवनात विद्यार्थी मानसिक ताण तणावात जगत आहे.जीवनात यशस्वी होण्याकरिता गुणपत्रिकेवरील प्राप्त गुण महत्वाचे नसून विद्यार्थ्यांचे मानसिक व शारीरिक आरोग्य चांगले असणे आवश्यक आहे. विद्यार्थी जेव्हा मानसिक व शारीरिक दृष्ट्या सुदृढ असेल तेव्हाच त्याचा बौद्धिक विकास होईल हे जाणून घेऊन प्राणायाम व योगासन वर्गाला वाणिज्य शाखेमध्ये सुरवात करण्यात आली.योगासन व प्राणायामाचे प्रशिक्षण पतंजलीचे प्रशिक्षक मा.श्री.ज्ञानेश्वर मोरे यांच्या मार्गदर्शनाखाली विद्यार्थिनींना देण्यात आले.या प्रशिक्षण वर्गाला वाणिज्य शाखेतील बहुसंख्य विद्यार्थिनी व प्राध्यापक वर्गाचे उपस्थिती असते. सध्यस्थितीमध्ये योगासन व प्राणायाम वर्गाचे आयोजन वाणिज्य शाखेतील विद्यार्थिनी स्वयंस्फूर्तीने सातत्याने करीत आहे .

योगासन व प्राणायाम वर्गाचे आयोजन करण्यासाठी वाणिज्य शाखेतील डॉ.सुषमा देशमुख,मा.माहूरकर तसेच इतर नियमित व तासीकाभर प्राध्यापकाचे सहकार्य लाभले.

फलनिष्पत्ती :-पतंजलीचे प्रशिक्षक मा.श्री.ज्ञानेश्वर मोरे यांच्याकडून प्राणायाम व योगासनाचे प्रशिक्षण घेऊन विद्यार्थिनी दर शनिवारी स.६.३० ते ८.३० या वेळात स्वतः योगासन व प्राणायाम करतात.

महिला महाविद्यालयामध्ये योगासन व प्राणायाम प्रशिक्षण वर्गाचे  
आयोजन



योगासन व प्राणायाम प्रशिक्षण देतांना प्रशिक्षक मा.श्री ज्ञानेश्वर मोरे

