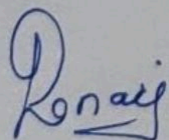


HUTATMA RAJGURU MAHAVIDYALAYA

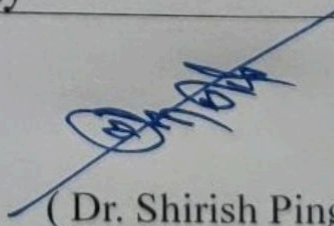
RAJGURUNAGAR

A Report

Title	Yoga Demonstration & Pranayama
Introduction	Yoga and Pranayama programs were organized on 23 rd Jan 2024 by the Yoga fitness committee & Sports Department.
Organizer	Yoga fitness committee & Sports Department
Date	23 rd Jan 2024
Venue	College Ground
Objective of the programme	Practice Yoga asana & Pranayama
Details of participants	40 students & 250 staff
Summary	Yoga and Pranayama programs were organized on 23 rd Jan 2024 by the Yoga fitness committee & Sports Department. Chief of Dombivali Suhasini Yog Group Mr. Pravin Bandkar & their team present for Yog asanas and Pranayama program. 40 students and & 250 staff participated in this activity



(Dr. Pratima Lonari)
Director of Phy. Edn.
H. T. S. P. Mahavidyalaya
Rajgurunagar, Pune.



(Dr. Shirish Pingale)
Principal
Hutatma Rajguru Mahavidyalaya
Rajgurunagar, Tal. Khed,
Dist. Pune. 410 505.





© GPS Map
Camera Lite

Rajgurunagar India

RVXQ+XGG, Pabal Rd, near Hutatma Rajguru
Mahavidyalaya college, Rajgurunagar,
Maharashtra 410505, India

January 23, 2024

548 m

Latitude 18.8499512

GMT

02:43 am

Longitude 73.88852

Local

08:13 am





© GPS Map
Camera Lito

Rajgurunagar India

RVXC+XGG, Pabal Rd, near Hutatma Rajguru
Mahavidyalaya college, Rajgurunagar,
Maharashtra 410505, India

January 23, 2024 548 m
Latitude 18.8599512 GMT 03:00 am
Longitude 73.81852 Local 08:30 am



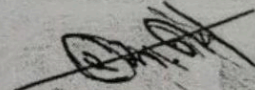
खेड तालुका शिक्षण प्रसारक मंडळाचे,
हुतात्मा राजगुरु महाविद्यालय,
राजगुरुनगर, ता.खेड, जि.पुणे.

दिनांक:-२०/०१/२०२४

सूचना

महाविद्यालयातील सर्व प्राध्यापक व प्राध्यापकेतर कर्मचाऱ्यांना सूचित करण्यात येते की, मंगळवार दि.२३ जानेवारी २०२४ रोजी महाविद्यालयातील प्रांगणामध्ये सकाळी ठिक ०७.३० वा. योग कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले आहे त्याकरीता सर्वांनी योगा करण्यास योग्य अशा गणवेशात व शक्य असल्यास योगा मॅट घेऊन उपस्थित राहणे आवश्यक आहे.




डॉ.शिरीष स. पिंगळे
प्राचार्य
हुतात्मा राजगुरु महाविद्यालय
राजगुरुनगर, ता. खेड, जि. पुणे.



शरीराची जोपासना हीच खरी उपासना : प्रवीण बांदकर

राजगुरुनगर, (वार्ताहर) : व्यायाम हा जीवनाचा मूलाधार असून शरीराची जोपासना हीच खरी आत्म्याची उपासना असल्याचे प्रतिपादन डॉ.बिंदुलताच्या सूर्यासिनी योग युग्चे प्रमुख प्रवीण बांदकर यांनी केले. ते हुतात्मा राजगुरु महाविद्यालयात खासदार डॉ. अमोल कोल्हे यांच्या संकल्प-नेतृत्व आणि राष्ट्रवादी काँग्रेसच्या प्रदेश महिला उपाध्यक्षा डॉ. राजमाला बुट्टेपाटील, इतिहस संशोधक विजय लोहार यांच्या प्रयत्नातून आयोजित योग प्रशिक्षण शिबिरात बोलत होते.

या प्रसंगी खेड ताळुका शिक्षण प्रसारक मंडळाचे अध्यक्ष

ड. देवेंद्र बुट्टेपाटील, योगशिक्षिका श्रुती शिंदे, गायत्री शेटे, प्रसाद महामुनकर, प्राचार्य डॉ. शिरीष पिंगळे, डॉ. एच.एम.जरे, प्रा.व्ही.बी.दोंडकर, प्रबंधक कैलास पाचारणे, सर्व प्राध्यापक व शिक्षकेतर कर्मचारी, विद्यार्थी उपस्थित होते.

प्रवीण बांदकर पुढे म्हणाले, मानवी मन आणि शरीर सुदृढ ठेवण्यासाठी योगाची उपयुक्तता सिद्ध झाली आहे. योग हा मनाचा आणि शरीराचा अभ्यास आहे. प्रत्येकाने आपापला शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक विकास करावा. स्वतःला प्रेरित करून दररोज योगासने करावीत, असे आवाहन त्यांनी केले.



योगशिक्षिका श्रुती शिंदे यांनी आहारावर नियंत्रण ठेवून पालेमाज्या, कडधान्य व फळांचा आहाराला समावेश करण्याचे आवाहन केले. इतिहास संशोधक विजय लोहार यांनी व्यक्तीच्या सर्वांगीण विकास साधण्याच्या

संकल्पनेतून खासदार डॉ. अमोल कोल्हे यांच्या वतीने या कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आल्याचे सांगितले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन डॉ. संजय शिंदे यांनी तर आधार प्रा. प्रतिमा लोहारी यांनी मानले.