

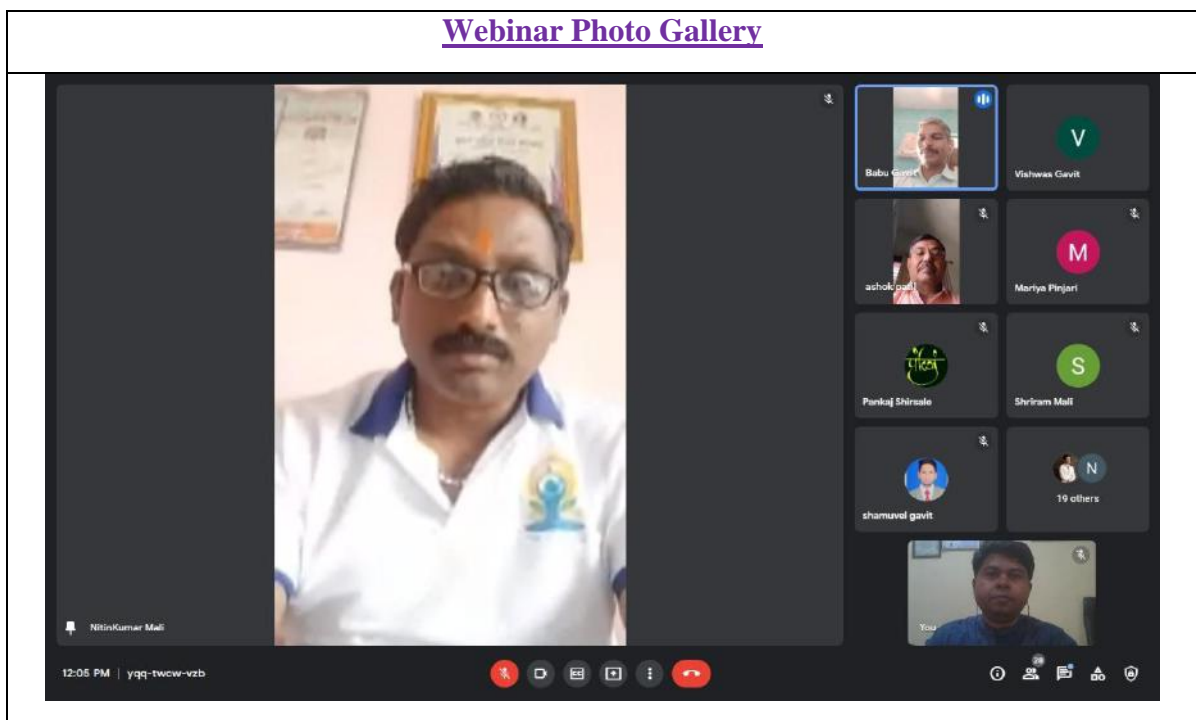


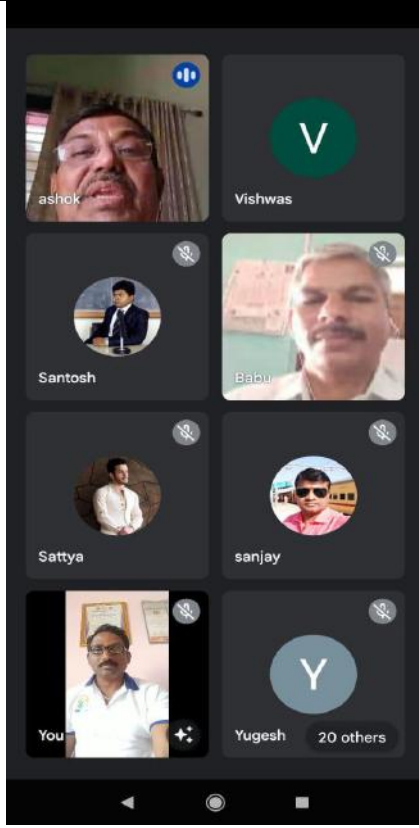
One Day National-Level Webinar on


YOGA DAY

Day and Date	Wednesday, 12 th May 2022
Organized by	N.S.S. Unit, Sarvajanic Arts and Commerce College, Visarwadi, Tal. Navapur, Dist. Nandurbar (M. S.)
Beneficiaries	N.S.S. volunteers, youth and faculty, community members and healthcare enthusiasts.
Inaugurator	Hon'ble Dr. Sachin Nandre Director, N.S.S. KBCNMU Jalgaon
Resource person	Dr. Nitinkumar Mali Dept. of Education Navapur Dist Nandurbar
Objectives	<p>To improve strength, flexibility, and respiration. It can also help with weight reduction and cardio health.</p> <p>To reduce stress, improve concentration, and enhance mood.</p> <p>To promote emotional stability and a higher level of consciousness.</p> <p>To promote peace and harmony in conflict zones.</p> <p>To have a holistic approach emphasizes the well-being of individuals and the planet.</p>
Speech highlights	<p>Importance: Yoga is a gift from our ancestors that we should pass on to future generations. It can help create a healthier, happier, and more harmonious world.</p> <p>Benefits: Yoga can help reduce stress, anxiety, and depression, and improve concentration, focus, and overall health. It can also help people find balance and harmony in their lives.</p> <p>Practice: Yoga can be a fun social activity. People can join a group yoga class with friends and family. Yoga doesn't require any physical equipment, just a mat.</p> <p>Mindfulness: Yoga can help people learn mindfulness, strengthen their bodies, and discover inner peace. It can help people live in the present</p>

	moment and connect with themselves and their deepest feelings.
Outcome	<p>Encouraging Government or Institutional Support: For a large-scale speech, especially one at a national or global level, the outcome could include increased institutional support for yoga practices, perhaps leading to policies that promote health and wellness in schools, workplaces, or healthcare settings.</p> <p>Increased Awareness: The speech could raise awareness about the benefits of yoga, not just as a physical practice but also as a means to enhance mental and emotional well-being. It can emphasize the holistic nature of yoga, which integrates mind, body, and spirit.</p> <p>Inspiration and Motivation: A powerful speech can inspire individuals to incorporate yoga into their daily lives. It might encourage the audience to try yoga for the first time or to deepen their practice, motivating them to lead healthier and more balanced lives.</p> <p>Promoting Unity: Yoga is often seen as a universal practice that transcends cultural and national boundaries. A speech on Yoga Day can reinforce the idea of unity, peace, and collective well-being, fostering a sense of global connection.</p>







Sarvajnik Arts & Commerce College, Visarwadi

वि.ए.सो.चे सार्वजनिक कला व वाणिज्य महाविद्यालय

विसरवाडी ता. नवापुर जि. नंदुरबार

एक दिवशीय राज्य स्तरीय वेबिनार

योग, निसर्गोपचार आणि निरोगी आरोग्य

दि. 11 मे 2022, बुधवार, सकाळी 10:30 वा.


कार्यक्रम पत्रिका

समन्वयक- संतोष धनेधर (9404524211)

कार्यक्रम	मान्यवर	वेळ (सकाळी)
प्रास्ताविक व माध्यकांचे परिचय	संतोष धनेधर	१०.३० ते १०.४०
उद्घाटन व उद्घाटकाचे मनोगत	मा. डॉ. सचिन नांदे	१०.४० ते १०.५०
मार्गदर्शकांचे मनोगत	डॉ. नितिनकुमार माळी	१०.५० ते ११.४०
प्राचार्य डॉ. ए.टी. पाटील	प्रा. डॉ. व्ही. गावित	११.४० ते ११.५०
आभार		११.५० ते १२.५२

प्रमुख उपस्थिती १. डॉ. विजय पाटील (रासेचे विल्ला समन्वयक)
२. डॉ. विशाल करपे (रासेचे विभागीय समन्वयक)

टीप. सदर वेबिनारमध्ये सहभाग घेण्यासाठी मोबाइल मध्ये येथे क्लिक [Google Meet](#) करून डाउनलोड करून घ्या.



पुण्य नगरी

सुखकारक जीवनासाठी योग निसर्गोपचार मूलमंत्र स्वीकारा!

विसरवाडी : तारुण्यावस्थेत युवकांनी योग निसर्गोपचार हे तंत्र स्वीकारल्यास आपण निरोगी जीवनाकडे वाटचाल करू यात शंका नाही. सुखकारक जीवनासाठी योग निसर्गोपचार मूलमंत्र स्वीकारा असे प्रतिपादन प्राचार्य डॉ. ए.टी. पाटील यांनी केले. सार्वजनिक कला व वाणिज्य महाविद्यालयात आयोजित राज्यस्तरीय वेबिनारमध्ये ते बोलत होते.

यावेळी डॉ. नितिनकुमार माळी म्हणाले, आयुष्यातील वात, पित्त आणि कफ या तिन्ही दोषांवर मात करण्यासाठी आणि पंचकोश शरीर उत्तम राहण्यासाठी योग आणि निसर्गोपचाराशिवाय दुसरा पर्याय नाही म्हणून युवकांनी शास्त्रीय पद्धतीने ज्ञान घेणे गरजेचे असल्याचे प्रमुख वक्ते

प्राचार्य डॉ. ए.टी. पाटील; सार्वजनिक कला व वाणिज्य महाविद्यालयात राज्यस्तरीय वेबिनार

डॉ. नितिनकुमार माळी यांनी मांडले. कवचित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव आणि वि.ए.सो.चे सार्वजनिक कला व वाणिज्य महाविद्यालय विसरवाडी यांचे राष्ट्रीय सेवा योजना विभाग आयोजित योग, निसर्गोपचार आणि निरोगी आरोग्य या संकल्पनेवर आधारित राज्यस्तरीय वेबिनारचे आयोजन ऑनलाईन पद्धतीने नुकतेच करण्यात आले होते. वेबिनारचे उद्घाटन राष्ट्रीय सेवा योजना विभागाचे संचालक डॉ. सचिन नांदे तर प्रमुख वक्ते म्हणून नवापुर येथील शिक्षणशास्त्र महाविद्यालयातील प्राध्यापक तसेच

योग व निसर्गोपचार अभ्यासक प्रा. डॉ. नितिनकुमार माळी उपस्थित होते. यावेळी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. ए.टी. पाटील, विभागीय समन्वयक डॉ. विशाल करपे तसेच विविध महाविद्यालयातील प्राचार्य, प्राध्यापक व राष्ट्रीय सेवा योजनेचे स्वयंसेवक उपस्थित होते. सूत्रसंचालन व प्रास्ताविक महाविद्यालयाच्या राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम अधिकारी प्रा. संतोष धनेधर यांनी केले तर आभार सहाय्यक कार्यक्रम अधिकारी प्रा. व्ही. गावित यांनी मानले.

Smart Nandurbar
Page No.4 May 12, 2022




Principal
Sarvajnik Arts & Commerce College
Visarwadi Tal. Navapur Dist. Nandurbar