

प्रति,
संचालक,
आयुष संचालनालय, महाराष्ट्र राज्य,
मुंबई

विषय: दिनांक २१ जून २०२१ आंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा केल्याबद्दल अहवाल सादर करणेबाबत
संदर्भ: संचालक, आयुष संचालनालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई यांचे पत्र जा.क्र.
आसंमुं/आंतरराष्ट्रीय/योगदिन/२१जून/२०२१/आयु२/७०८०-७०९१ दिनांक ३१ मे २०२१

महोदय,

उपरोक्त संदर्भित पत्राच्या अनुषंगाने दिनांक २१ जून २०२१ आंतरराष्ट्रीय योग दिन दिनानिमित्त आमच्या महाविद्यालयाने घेतलेल्या विविध कार्यक्रमांचा अहवाल खालीलप्रमाणे सादर करित आहे.

महाविद्यालयाचे नांव: .BHAUSAHEB MULAK AYURVED MAHAVIDHYALAYA
NANDANVAN, NAGPUR.....

अनु क्रमांक	कार्यक्रम	दिनांक	तपशील	छायाचित्र क्र.
१	सोशल मीडिया योगासन चॅलेंज मोहीम		सरासरी सहभागी संख्या :	
२	ई घोषवाक्य स्पर्धा		स्पर्धक संख्या: विजेत्यांची नावे: १. २. ३.	
३	ई पोस्टर स्पर्धा		स्पर्धक संख्या: 10 विजेत्यांची नावे: १. २. ३.	9
४	ई निबंध स्पर्धा		स्पर्धक संख्या: 11 विजेत्यांची नावे: १. २. ३.	
५	ई प्रश्नमंजुषा स्पर्धा		स्पर्धक संख्या: विजेत्यांची नावे: १. २. ३.	
६	ई योगासन स्पर्धा		स्पर्धक संख्या: 12 विजेत्यांची नावे: १. २. ३.	
७	योगसूत्र पाठांतर स्पर्धा		स्पर्धक संख्या: विजेत्यांची नावे: १. २. ३.	
८	ओनलाईन व्याख्यान :	15/6/21	वक्ता :DR. RAM RAMEKAR विषय : ROLE OF PRANAYAM IN COVID 19 PANDEMIC सहभागी संख्या : 83	1,2

		16/6/21	DR. RAMKRISHNA THAWKAR "YOG & MEDICAL STUDENTS" PARTICIPENTS 49	3,4
		17/6/21	DR. NILESH WAGH TOPIC-"OMKAR UPASNA" PARTICIPANTS 40	5,6
		18/6/21	DR. YOGESH TULSAN TOPIC-"YOG MUDRA" PARTICIPANTS- 48	7
		19/6/21	DR. JIVESH PANCHBHAI TOPIC- ONLINE YOGA PRACTICES PARTICIPANTS- 48	8
९	आंतरराष्ट्रीय योग दिन सामूहिक योगाभ्यास (व्हर्चुअल)	19/6/21	सहभागी संख्या :25	9
		20/6/21	22	9
		21/6/21	24	9

प्राचार्य,
..... आयुर्वेद
महाविद्यालय, BHAUSAHEB
MULAK AYURVED
MAHAVIDHYALAYA,
NANDANVAN, NAGPUR.....

प्रत,

वैद्य वृषाली खंडेकर समन्वयक, नागपूर परिक्षेत्र, आंतरराष्ट्रीय योग दिन २०२१, आयुष संचालनालय,
महाराष्ट्र राज्य, मुंबई

छायाचित्राच्या रकान्यात संबंधित उपक्रमाचे फ्लायर/ स्क्रीनशोट्स पेस्ट करावेत.

छायाचित्र क्र. ..1. :

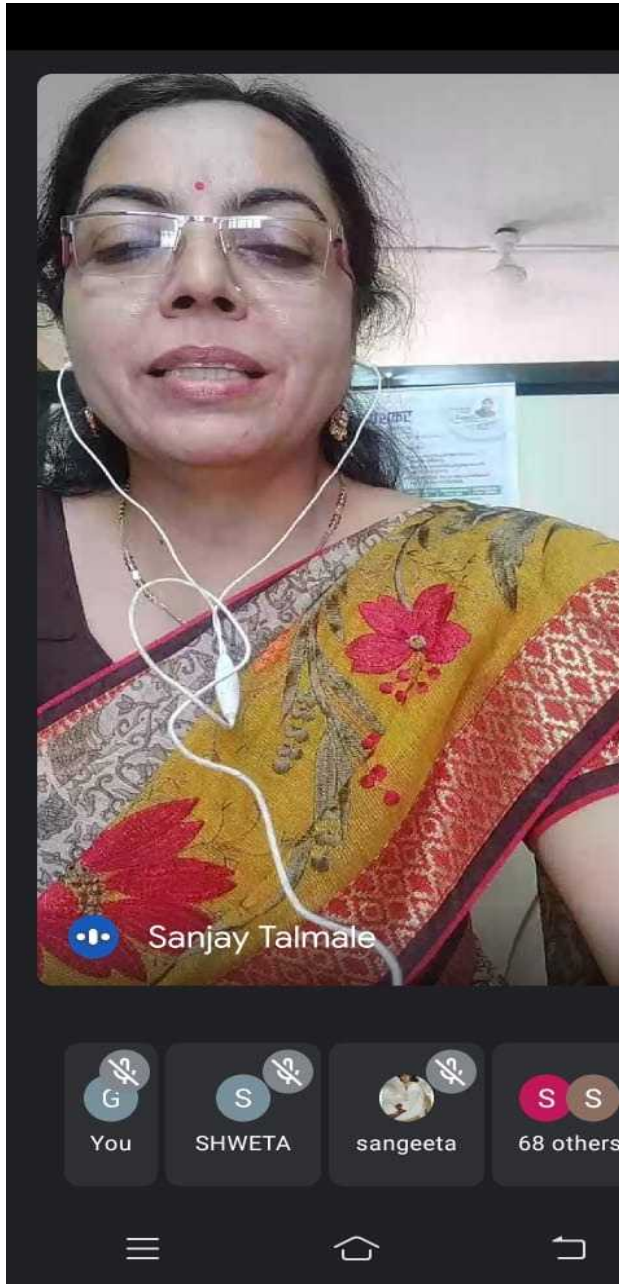


छायाचित्र क्र. 3..



..

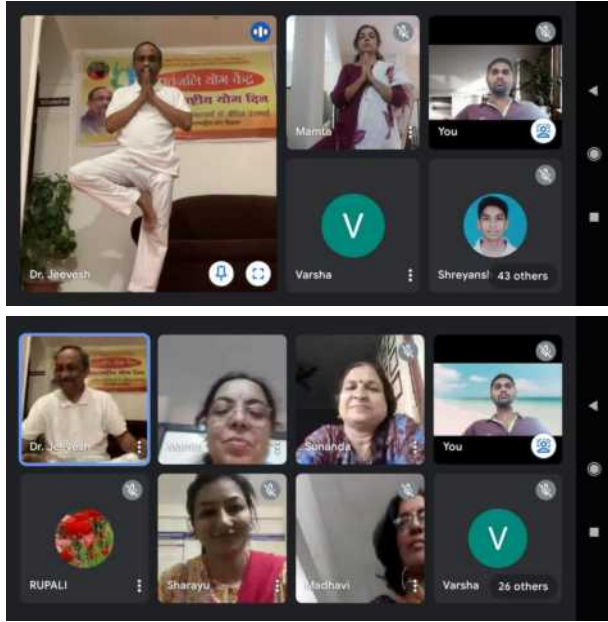
छायाचित्र क्र. ..2. :



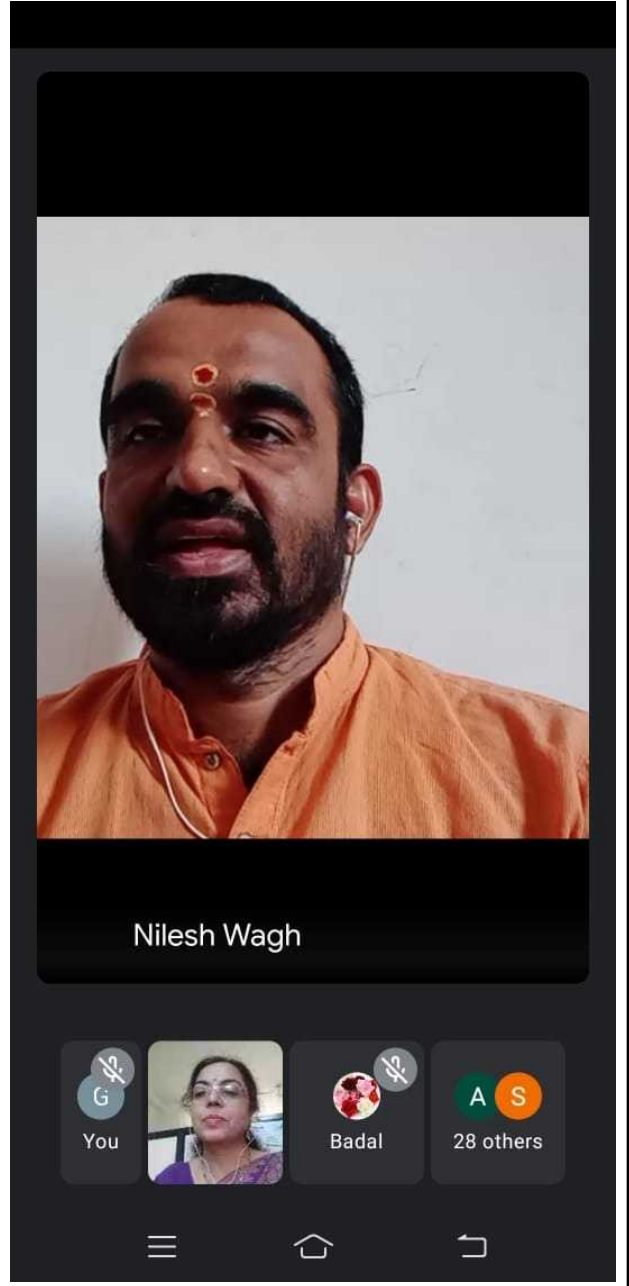
छायाचित्र क्र. 4... :



छायाचित्र क्र. ... : .8...



छायाचित्र क्र. .6.. :



छायाचित्र क्र. 7



: 9

छायाचित्र क्र. ..5. :



Why Yoga..?

BODY

- Increase circulation, remove fat
- Improve joint mobility, promotes better breathing
- Improve muscle tone, digestion

MIND

- Reduction in stress, improve concentration
- Intuitive, depression, allows mind to focus on positive

SOUL

- Encourage balance, improve creativity
- Increase awareness
- Enhance flexibility of thinking, improve balance & clarity in life

YOGA IS NOT A WORK-OUT IT IS A WORK-IN

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

Yoga is restraining mind (chitta) from taking various forms (vrttis)

SUN SALUTATION

Longevity Physical, Mental, Spiritual health

Helps to relieve stress, depression, insomnia, improve digestion

Seawater

Increases concentration, alertness

Meditation

Strengthens your body

Verahardasana

Urdhva Dhanurasana

Urdhva Dhanurasana

Urdhva Dhanurasana

USEFUL FOR MENTAL HEALTH

HEALTHY REPRODUCTIVE SYSTEM

ACTIVATE FUNCTION OF KIDNEY

MAINTAIN DIGESTION

HEALTHY LIVER

HEALTHY HEART

HEALTHY LUNG CAPACITY

YOGA TAKES YOU INTO THE PRESENT, THE ONLY PLACE WHERE LIFE EXIST

ब्रे योग रहे निरोग !





