# One day Workshop on Yoga Meditation

Rajarshi Shahu College of Engineering organised the One day Workshop on Yoga Meditation on the occasion of International Yoga Day with enthusiasm. In association with National Service Planning Department and Sports Department. The 9th International Day of Yoga is being celebrated on 21st June 2023. On December 11, 2014, United Nations recognized the importance of yoga and announced to celebrate June 21 as International Yoga Day. Since June 21 is the longest day of the year and this is the time when the sun begins to set, yoga is more beneficial during this transition period, so June 21 was chosen as the day. Yoga, yogasana, yoga practices have a unique importance in the culture and traditions of India and China. Since ancient time Sages, sadhus and saints have time and again convinced the importance of yoga, its benefits and its necessity. In today's stressful life, we can keep our body healthy through yoga: besides, we can also cultivate our mind, it can be said that yoga is the combined exercise of body and mind. This yoga culture in India has been adopted by most of the countries at the global level, and they too benefit from yoga Widely experienced. Countries around the world have not only adopted yoga, but also promoted and propagated it.

On this occasion the famous yoga pandit from the Buldhana city, Mr. Shripad Kalantri and yoga teacher Mrs. Sima Kalantri Madam was welcome with a bouquet of flowers. He guided about yoga also he said that the importance of yoga from time immemorial as well as the need to make yoga a part of our daily routine. Also, in today's time every person is suffering from different types of diseases and the panacea for them is yoga study and practice. Yoga practice was started by warming up first. In this, Shri Kalantari Sarani studied basic postures, yoga. Seema Kalantari Madam gave demonstrations and

Rajarshi Shahu College of Engineering Buldana R.S.C.E

presented yoga asanas. Also, Pawan Muktasana, Bhujangasana, Paschimottanasana, Vajrasana, Dhanurasana, Matsyasana, Padahastasana, Sarvangasana, Naukasana, Chakkichalansana, Vrikshasana, Konasana etc. Yoga Asanas, similarly Pranayama of Kapalbhati, Bhastrika, Shitli, Nadisodhana Pranayama, Ujjayi Pranayama, Anulom-Vilom, Bhamri etc.. In this session National Service Scheme Program Officer Prof. P.S. Katkar, Head of Sports Department Dr. P.V. Pingle, Prof. B. V. Narwade, Prof.N. S. Payaghan, Prof. P.A. Rane, Prof. M.M. Khan Prof. Ajikya Kuhire, Prof. P.P. Rane, Prof. Neha Deshmukh, Prof. Kiran Sarode, Prof. P.T.Patthe, Mr. Vishal Shinde, Mr. Nitin Nemade, Mr. Buddhabhushan Jamdade, Mr. Dhote and students were present.

Number of student attended the program = 30.

Rajarshi Shahu College of Engineering * Buldana * RSCE

|| ऋते ज्ञानान्न मुक्तीः ||

Dwarka Bahuuddeshiya Gramin Vikas Foundation's

# Rajarshi Shahu College of Engineering, Buldana

Approved By AICTE New Delhi, NAAC Accredited, Affillated to Sant Gadge Baba Amravati University

## YOGA Meditation Workshop Photo

Rajarshi Shahu College of Engineering
Buldana

**News Paper Cutting**

शुक्रवार २३ जून २०२३ — दैनिक हसरी दुनिया — ४

# जागतिक योगदिन व संगीत दिनानिमीत्त बुलडाण्यात योग गीतांजली

**हसरी दुनिया /बुलडाणा**
योगांजली योग वर्ग व गर्दे वाचनालयच्यावतीने २१ जून जागतिक योग दिन व जागतिक संगीत दिनानिमित्त एका विशेष कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. या कार्यक्रमासाठी अध्यक्षस्थानी गोकुळ शर्मा हे होते. तर प्रमुख पाहुणे म्हणून उदय देशपांडे,अरविंद टाकळकर ,गीता नामपुरे यांची उपस्थिती होती. कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला मान्यवरांनी दीप प्रज्वलन करून महामुनी पतंजली, ओंकाराची प्रतिमा, भारत मातेच्या प्रतिमेचे पूजन करण्यात आले. याप्रसंगी प्रास्ताविक करताना योगांजलीच्या योगशिक्षिका अंजली परांजपे यांनी सांगितले की, महिलांसाठी दररोज सकाळी योगांजलीच्या वतीने योग वर्ग घेण्यात येतो. या योगवर्गात भारतीय परंपरे नुसार असणारे सगळे सण व महापरुष व महिलांच्या जयंती व पुण्यतिथीचे कार्यक्रम सकाळीच पारंपारिक पद्धतीने साजरे केले जातात. योगाभ्यासामुळे आरोग्य संपन्न जीवन जगणे सुकर होते. योग आणि संगीत याचे मानवी जीवनात अनन्य साधारण महत्त्व आहे. याच पार्श्वभूमीवर यावर्षी बुलडाण्यातील संगीत क्षेत्रात कार्य करणाऱ्या व्यक्तींचा सत्कार यानिमित्ताने योगांजलीच्या वतीने करण्यात येत. याप्रसंगी बोलताना प्रा.किरण टाकळकर यांनी योग आणि संगीत ह्या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू असून दोन्हीचे साधना करण्याची वेळ सकाळचीच आहे व दोन्हींची क्रिया ही प्रणवर्ण म्हणजेच ओंकार सुरु होते. योग आणि संगीत याच्या माध्यमातून शारीरिक क्रियांचे विशिष्ट हालचाल होऊन ते शरीरासाठी पूरक असल्याचे मत आपल्या मनोगत त्यांनी व्यक्त केले. जागतिक संगीत दिनाच्या पार्श्वभूमीवर बुलडाणा शहरात संगीत क्षेत्रात योगदान देणाऱ्या नलिनी वरणगावकर, अरविंद टाकळकर, काशिनाथ तावडे, सज्जनसिंग राजपूत, वंदना कुलकर्णी यांचा योगांजलीच्यावतीने शाल, स्मृतीचिन्ह व बुके देऊन सन्मान करण्यात आला. या कार्यक्रमात योग क्षेत्रात काम करणाऱ्या डॉ. वैशाली निकम ममता झंवर, स्मिता पाठक, प्रियंका पाठक, डॉ. सीमा लिंगायत यांचा आहे मान्यवरांच्या हस्ते स्मृतीचिन्ह देऊन गौरव करण्यात आला. योग दिन व संगीत दिनाच्या औचित्य त्याने योगांजली योग वर्गाच्यावतीने योगगितांजली या योगगितांवर आधारित कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले. यात अंजली परांजपे, रश्मी जाधव, केतकी सान्दे,मीना पाटील, किरण टाकळकर यांनी योगाचे महत्व पटवून देणारे सुरेल गीते सादर केली. या गीतांच्या कार्यक्रमासाठी संवादिनीवर -अरविंद टाकळकर, तबल्यावर -आनंद सान्दे, टाळ- विवेक सोनवणे यांनी साथसंगत केली. योगितांच्या कार्यक्रमाचे संचालन ममता झंवर, वर्षा जैन,अस्मिता अग्रवाल यांनी केले. कार्यक्रमाचे सुत्रसंचालन व आभार प्रदर्शन स्वेता महाजन यांनी केले .या कार्यक्रमासाठी बुलडाण्यातील रसिकांची मोठ्या संख्येने उपस्थिती होती.कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी योगांजलीच्या योगसाधिका व गर्दे वाचनालयाच्या सदस्यांनी पुढाकार घेतला होता.

# राजर्षी शाहू फार्मसी महाविद्यालय मध्ये आंतरराष्ट्रीय योगा दिवस उत्साहात साजरा

**हसरी दुनिया /बुलडाणा**
दि. २१ जून रोजी रासेयो वतीने महाविद्यालयाच्या प्रांगणात प्राचार्य डॉ. शिरीष जैन यांच्या मार्गदर्शनाखाली विद्यार्थी आणि महाविद्यालयाचे प्राध्यापक आणि कर्मचारी यांनी आंतरराष्ट्रीय योग दिवसानिमित्त योग्य शिबिराचे आयोजन केले होते. यावेळी विविध प्रकारची योगासने प्राणायाम सूर्यनमस्कार आणि ध्यान घेत सोबत योग दिवस साजरा करण्यात आला. यावेळी महाविद्यालयाचे सर्व प्राध्यापक व विद्यार्थी उपस्थित होते महाविद्यालयाची विद्यार्थिनी साक्षी राहटे यांनी योग सादर केले व कार्यक्रमाचे संचालन केले. यावेळी प्राचार्य डॉ. एस पी जैन, प्रा. डॉ. प्रकाश केंद्रे, प्रा. डॉ. केवतकर,प्रा. डॉ. सुभाष देशमाने, प्रा. सतिश शेळके, प्रा. डॉ.दीपक लोकवाणी,प्रा. संदीप हुरपडे, प्रा डॉ कंठाळे, प्रा. देव्हरे, प्रा. डॉ विजय सोनार,प्रा. दीपक भुसारी,प्रा.अमोल घोडके, प्रा. धीरज कायंदे,किशोर कुहिरे,शेख मतीन आणि रासेयो कार्यक्रम अधिकारी प्रा. स्नेहल देशमाने व सर्व फार्मसी विद्यार्थी यांनी योगा करून शारीरिक आणि मानसिक स्तरावर ध्यानाचे महत्व समजून घेतले. सदर कार्यक्रमासाठी प्राचार्य डॉ. शिरीष जैन सरांनी मार्गदर्शन केले.आभार प्रदर्शन प्रा सोमनाथ बिभुते यांनी केले.

# राजर्षी शाहू अभियांत्रिकी महाविद्यालयात आंतरराष्ट्रीय योगदिवस उत्साहात साजरा

**हसरी दुनिया /बुलडाणा**
राजर्षी शाहू अभियांत्रिकी महाविद्यालय, बुलडाणा येथे राष्ट्रीय सेवा योजनाविभाग व क्रीडा विभाग यांच्या संयुक्त विद्यमाने दि. २१ जून २०२३ रोजी ९ वा आंतरराष्ट्रीय योग दिवस साजरा करण्यात आला. २०१४ साली ११ डिसेंबरला संयुक्त राष्ट्रसंघानं योगाचं महत्त्व मान्य करत २१ जूनला आंतरराष्ट्रीय योगदिवस साजरा करण्याची घोषणा केली. २१ जून हा वर्षातीलसर्वात मोठा दिवस असल्याने आणि सूर्याचं दक्षिणायन सुरु होण्याचा हा काळ असल्यानं या संक्रमण काळात योगाचा जास्त फायदा होतो म्हणून २१ जूनची निवडया दिवसासाठी करण्यात आली. भारतीय प्राचीन संस्कृती,परंपरायांमध्ये योग, योगासने,योगसाधनायांना अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. अगदी प्राचीन काळापासून ऋषीमुनी, साधु संत यांनी वेळोवेळी योगाचे महत्त्व, त्याचे फायद आणि त्याची गरज पटवून दिलेली आहे. आजच्या काळातील धकाधकीच्या जीवनात योगाच्या माध्यमातून आपण आपले शरीर तर तंदरुस्त ठेवू शकतो; शिवाय मनावरही चांगले संस्कार करु शकतो. तन आणि मन यांचा एकत्रित व्यायाम म्हणजे योग. असे म्हणता येईल.भारतातील ही योग संस्कृती जागतिक पातळीवर बहुतांश देशांनी स्वीकारली असून, योगासनांच लाभ त्यांनीही मोठ्या प्रमाणावर अनुभवले आहेत. जगभरातील देशांनी केवळ योग स्वीकारला नाही, तर त्याचा प्रचार आणि प्रसारही केला. महाविद्यालयात सकाळी ७ वाजता सर्व विध्यर्थ्यांनी महाविद्यालयाच्या लॉनवर निसर्गरम्य वातावरणामध्ये योगाभ्यास केला. याप्रसंगी बुलढाणा शहरातील योगपंडित. श्रीपाद कलत्री व योगशिक्षिका सौ. सिमा कलत्री मॅडम यांचे पुष्प गुच्छ देऊन स्वागत करण्यात आले. त्यांनी आपल्या मार्गदर्शनात योग व प्राचीन काळापासून असणारे योगाचे महत्व तसेच आजच्याकाळात योग हि आपल्या दैनंदिन जीवनाचा भाग बनवण्याची गरज आहे असे सांगितले. तसेच आजच्या काळामध्ये प्रत्येक व्यक्ती हा वेगवेगळ्या प्रकारच्या व्याधींनि ग्रस्त आहे व त्यावर रामबाण उपाय म्हणजे योग अभ्यास व त्याचा सराव हा आहे. प्रथम वॉर्मअप करून योगाभ्यासाला सुरवात करण्यात आली. यामध्ये श्रीकलत्री सरांनी बेसिक आसनाचा अभ्यास करून घेतला,योग सौ.सीमा कलत्री मॅडम यांनी प्रात्यिक्षिके करून योग आसनाचे सादरीकरण केले.तसेच पवन मुक्तासन, भुजंगासन,पश्चिमोत्तानासन, वज्रासन,धनुरासन,मत्स्यासन, पादहस्तासन, सर्वांगासन, नौकासन, चक्रीचालनसन, वृक्षासन, कोनासन, अशा विविध योग आसनाचा, त्याचप्रमाणे कपालभाती,भस्त्रिका, शितली, नाडीशोधन प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम,अनुलोम-विलोम, भ्रामरी इत्यादी प्राणायाम बद्दल विस्तृत माहिती दिली.डॉ. पी.व्ही. पिंगळे यांनी योग पंडित श्रीपाद कलत्री व सौ. सीमा कलत्री यांचा परिचय करून दिला तसेच महाविद्यालयाच्या वतीने आभार व्यक्त केले. या सत्राला राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम अधिकारी प्रा. पी.एस. काटकर, क्रीडा विभाग प्रमुख डॉ. पी.व्ही.पिंगळे,प्रा. बी. व्ही. नरवाडे,प्रा.एन.एस.पायघन,प्रा. पी.ए.राणे,प्रा.एम.एम.खान प्रा. अजिंक्य कुहिरे, प्रा. पंकज राणे, प्रा. नेहा देशमुख, प्रा. किरण सरोदे, प्रा. राणे मॅडम,प्रा.पल्लवी पट्टे,विशाल शिंदे,निर्लान नेमाडे, जमदाडे,घोटे विद्यार्थी उपस्थित होते.

Rajarshi Shahu College of Engineering, Buldana

Principal
Rajarshi Shahu College of Engineering, Buldana

|| श्रेते मानाज्ञा गुरुति ||

Dwarka Bahuuddeshiya Gramin Vikas Foundation's

# Rajarshi Shahu College of Engineering, Buldana

Approved By AICTE New Delhi, NAAC Accredited, Affiliated to Sant Gadge Baba Amravati University

| | |
|---|---|
| Name of Event / Programe : | Yoga Medition |
| Date : | 23/06/2023 |

## ATTENDANCE SHEET

| Sr.No. | Name of the Students | Sign |
|---|---|---|
| 1) | Akshad Ashok Kharad | [signature] |
| 2) | Ashish Suresh Kakde. | A.S. Kakde. |
| 3) | Ganesh Santosh Wandale | G.S.Wandale |
| 4) | Kailas Baban Kakad. | K.B. Kakad. |
| 5) | Tulshiram Lahu Ade | Ade |
| 6) | Marotishwar D. Chopade | [signature] |
| 7) | Rushikesh S. Deshmukh | R.Deshmukh |
| 8) | Akshay D. Jadhav | A.jadhav |
| 9) | Rutuja G. Dhumal | R.Dhumal. |
| 10) | Bhushan D Bodkhe | Bhushan. |
| 11) | Dipali Dilip Chapaitkar | D.chapaitkar |
| 12) | Gaurav R. Bhalerao | [signature] |
| 13) | Vaishnavi K. Waghmare. | V.K.Waghmare |
| 14) | Bhagyashri R. Malode | B.Malode |
| 15) | Falguni S. Sarode | F.Sarode |
| 16) | Rupali N. Wakhare | [signature] |
| 17) | Shivam A Dhage | [signature] |
| 18) | Suraj A Wankhade | [signature] |
| 19) | Suraj R. Bhagat | S.R.Bhagat |
| 20) | Swaraj J. Jaiswal | [signature] |
| 21) | Tushar J. Raut | J.Raut |
| 22) | Vaishnavi Ramdhau Misal | Misal. |
| | Vaishnavi Abhijit Saoji | Saoji |
| 24) | Vaishnavi B. Bhangale. | Bhangale. |
| 25) | Vaibhav M. Vairalkar | [signature] |
| 26 | Tushar P. Sarolkar | T.P. Sarolkar |
| 27) | Shrikrushna R. Monhade. | [signature] |
| 28) | Aditya A. Ashtikar | Aditya |
| 29) | Aarti M. Rajput | [signature] |
| 30 | Abhishek S. Dandk | [signature] |
| 31 | Aditya Atmaram Dudhal | Aditya |

[signature]

**Assistant Professor**
Department of Mechanical Engineering
Rajarshi Shahu College of Engineering
Buldana

[signature]

Event Organizer