

Application

Date : 25/06/2018

To,

Principal/I.Q.A.C Coordinator


Shri Sant Gajanan Mahavidyalaya, Kharda


Tal. Jamkhed, Dist. Ahemednagar

Subject : - About to run the "Yoga Class"

Respected sir,

Regarding the Above-mentioned subject I would like to inform you that the Department of Physical Education & sports is desirous to run the 'Yoga' Class in the Academic year of 2018-19 from 01 July 2018 to 03 Oct 2018. So, I kindly request you to grant permission to conduct the above said Yoga Class


IC Principal
Shri Chhatrapati Shikshan and
Arogya Prasarak Mandal's
Shri Sant Gajanan Mahavidyalaya, Kharda
Tal. Jamkhed, Dist. Ahemednagar


Director of Physical Education
Shri Sant Gajanan Mahavidyalaya,
Kharda, Tal. Jamkhed, Dist. A.Nagar

दि. २९/०६/२०१८

सूचना

महाविद्यालयातील बी.ए. प्रथम, द्वितीय आणि तृतीय वर्षातील विद्यार्थ्यांना सूचित करण्यात येते की, आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचे औचित्य साधून विद्यार्थ्यांमध्ये योग अभ्यासाविषयी आवड निर्माण व्हावी व त्यांचे आरोग्य चांगले व्हावे या उद्देशाने शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभागाच्या वतीने ०१/०७/२०१८ ते ०३/१०/२०१८ या कालावधीमध्ये महाविद्यालयामध्ये आठवड्यातून दोन दिवस (शुक्रवार व शनिवार) सकाळी ०७:३० ते ०८:३० या कालावधीमध्ये योग तासिकेसाठी नियमित उपस्थित रहावे याची सर्व विद्यार्थ्यांनी नोंद घ्यावी.

Director of Physical Education
Shri Sant Gajanan Mahavidyalaya,
Kharda, Tal. Jamkhed, Dist. A.Nagar

PRINCIPAL
Shri Sant Gajanan Mahavidyalaya
Kharda, Tal. Jamkhed, Dist. A.Nagar

IC Principal
Shri Chhatrapati Shikshan and
Arogya Prasarak Mandal's
Shri Sant Gajanan Mahavidyalaya, Kharda
Tal. Jamkhed, Dist. Ahmednagar

Shri Sant Gajanan Mahavidyalaya, Kharda

Yogic Practices Time table 2018 -19

Day	Friday	Saturday
Time	7.30 am - 8.30 am	7.30 am - 8.30 am



Director of Physical Education
Shri Sant Gajanan Mahavidyalaya,
Kharda, Tal. Jamkhed, Dist. A.Nagar



PRINCIPAL
Shri Sant Gajanan Mahavidyalaya
Kharda, Tal. Jamkhed, Dist. A'Nagar




IC Principal
Shri Chhatrapati Shikshan and
Arogya Prasarak Mandal's
Shri Sant Gajanan Mahavidyalaya, Kharda
Tal. Jamkhed, Dist. Ahmednagar

योग तासिका अहवाल २०१८

महाविद्यालयामध्ये योग दिनाच्या निमित्ताने महाविद्यालयातील बीए. प्रथम, द्वितीय, तृतीय वर्षाच्या विद्यार्थ्यांसाठी आठवड्यातून दोन दिवस (शुक्रवार व शनिवार) ७.३० ते ८.३० या कालावधीमध्ये योग तासिका घेण्यात येतात तसेच यामध्ये विद्यार्थ्यांना योगा म्हणजे काय? महत्त्व, व्याप्ती, योगाचे प्रकार, योगासनांचे वर्गीकरण त्यामध्ये विपरीत शयनस्थिती, शयनस्थिती, बैठेस्थिती आणि दंड स्थितीतील विविध आसनांचा सराव करून घेतला जातो. त्याच बरोबर प्राणायाम, मुद्रा व शुद्धिक्रिया यांचादेखील सराव करून घेतला जातो. त्यासाठी महाविद्यालयाच्या शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभागाचे प्रमुख शारीरिक शिक्षण संचालक, योग शिक्षक, प्रशिक्षक श्री. म्हेत्रे राजू मार्गदर्शन प्रशिक्षण देत असतात. त्यासाठी महाविद्यालय क्रीडा विभागास पूर्ण सहकार्य करते. या तासिकेसाठी महाविद्यालयातील विद्यार्थी-विद्यार्थिनी मोठ्या संख्येने उपस्थित असतात.



योग तासिकेमध्ये योग अभ्यासाचा सराव करताना महाविद्यालयीन विद्यार्थिनी


IC Principal
Shri Chhatrapati Shikshan and
Arogya Prasarak Mandal's
Shri Sant Gajanan Mahavidyalaya, Kharda
Tal. Jamkhed, Dist. Ahmednagar