श्री वसंतराव बंडूजी पाटील ट्रस्ट संचलित,
वसंतदादा पाटील आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज ॲण्ड इन्स्टिटयूट ऑफ योग, सांगली.
दक्षिण शिवाजीनगर, सांगली मिरज रोड, सांगली ४१६ ४१६ फोन नं. (०२३३/२३२३७४६) vdpacollege@gmail.com

जा. क्र. VPAMC/ 230/2025-26 दिनांक: 23 JUN 2025

११ वा आंतरराष्ट्रीय योग दिन अहवाल

वसंतदादा पाटील आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज ॲण्ड इन्स्टिटयूट ऑफ योग, सांगली महाविद्यालयातील राष्ट्रीय सेवा योजना एककामार्फत ११ वा आंतरराष्ट्रीय योग दिन (सप्ताह) उत्साहात संपन्न झाला.

योगदिन सप्ताहा निमित्त महाविद्यालयात विविध स्पर्धा घेण्यात आल्या.

दिनांक १७ जून २०२५ रोजी निबंध स्पर्धा घेणेत आली. यामध्ये कु.आर्या माळी हिने योगिक षटकर्म यावर उत्कृष्ठ निबंध लिहिला. तिला प्रथम क्रमांक मिळाला.

दिनांक १८ जून २०२५ रोजी सुर्यनमस्कार व्हिडीओ स्पर्धा घेणेत आली. यामध्ये कु.श्रुतिका चोपडे हीने प्रथम क्रमांक पटकविला.

दिनांक १९ जून २०२५ रोजी आसन अंतिम स्थिती फोटोग्राफ स्पर्धा घेणेत आली. यामध्ये कु. ओंकार काशिद याने प्रथम क्रमांक पटकविला.

दिनांक २० जून २०२५ रोजी रांगोळी स्पर्धा घेणेत आली. अष्टांग योग, सुर्यनमस्कार, योगा थिम असे विषय देण्यात आले होते. यामध्ये कु.दिव्या भावके व कु.पार्थ जोशी यांनी प्रथम क्रमांक पटकविला.

सर्व प्रकारच्या स्पर्धांचे रेकॉर्ड हे विभागाच्या ई-मेल आयडीवर संलग्णित दिवशी मागवून घेणेत आले. सर्व स्पर्धात प्रथम तीन क्रमांक पटकाविणाऱ्या स्पर्धकांना प्रमाणपत्र, गुलाबपुष्प व पुरस्कारासहित सन्मानित करणेत आले.

स्वस्थवृत्त एवं योग विभागाचे विभागप्रमुख डॉ.ए.बी.पाटील यांनी खालील रुपरेषेप्रमाणे ११ वा आंतरराष्ट्रीय योग दिन उत्साहात संपन्न केला.

रुपरेषा अशी...

१) प्रार्थना
२) पूरक हालचाली - यामध्ये मान, खांदा, कंबर व पाय यांच्या हालचाली
३) क्षमतेनुसार आसने (दंड स्थिती, बैठक स्थिती, शयन स्थिती तसेच विपरीत शयन स्थिती)
४) प्राणायम - महत्व व अनुलोम विलोम, शितली, सिकारी, भस्तिका (प्रत्येकी ५ आवर्तने)
५) कपालभाती - क्षमतेनुसार
६) सूर्यनमस्कार - ६
७) ३ ॐकार.

सर्व प्रकारची प्रात्यक्षिके डॉ.ए.बी.पाटील यांनी त्याच्या फायदयासह वर्णन केली व प्रत्यक्ष करुन दाखवून उपस्थितांकडून करवून घेतली.

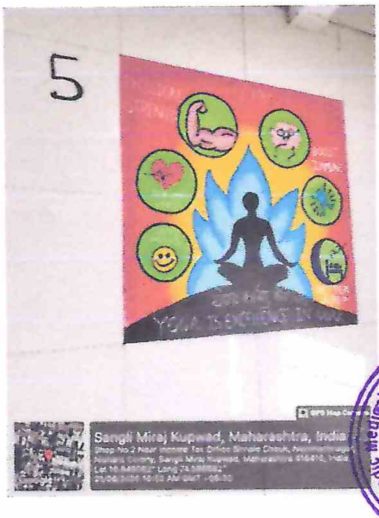
या उपक्रमास महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ.विश्वजीत गो.मेहेत्रे सर, रा.से.यो.प्रकल्पाधिकारी डॉ. मिलींद गो.राजगुरु सर, सहाय्यक रा.से.यो.प्रकल्पाधिकारी वैद्य.शेखर बा.पाटील सर महाविद्यालयातील शिक्षक व शिक्षकेत्तर कर्मचारी तसेच विद्यार्थी उपस्थित होते.

NSS PROGRAMME OFFICER
Vasantdada Patil Ayurvedic Medical College & Institute of Yoga, Sangli.

Vasantdada Patil Ayurvedic Medical College & Institute of Yoga Reg. No. G. R. No. 3581 5020/Univ SANGLI

प्र-प्राचार्य,
वसंतदादा पाटील आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज, सांगली.

21st June 2025, 11th International Yoga Day, Organised by N.S.S.Unit Dr.Milind G.Rajguru, N.S.S. Programme Officer) V.P.A.M.C. Sangli.



Vasantdada Patil Ayurvedic Medical College & Institute of Yoga
Reg. No.
G. R. No. 3581
5020/Univ
SANGLI