



**Vidya Vikas Mandal's  
Sitaram Govind Patil Arts, Science and Commerce  
College, Sakri Dist. Dhule (Maharashtra State)**



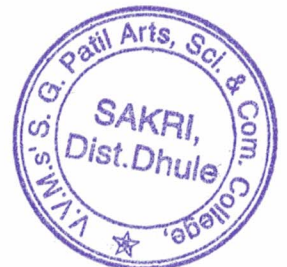
**Report on 6<sup>th</sup> Online International Yoga Day**

**21<sup>st</sup> June 2020**

On the occasion of the 6th International Yoga Day, an online yoga program was organized in the background of Covide-19 under the theme "Yoga at Home" and "Yoga with Family"

"International Yoga Day" celebrated online to create awareness on the physical and mental well-being among faculty, staff and their families at the online platform through Zoom Cloud Meeting on 21st June 2020, between 7:00am to 8:00am with great enthusiasm. Dr. R. R. Ahire (Principal of the college) and Dr. Anant Patil (Vice Principal of the college) also participated online in the celebration. The event organized by the Department of Physical Education and Sports with guidelines for Yoga practitioners for COVID-19 given by Government of India, Ministry of Ayush.

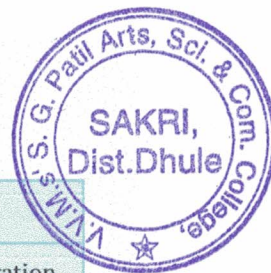
Dr. D. S. Chavan, IQAC Coordinator interacted introduced the programme to the participants. Principal Dr. R. R. Ahire addressed the program and stated that each one of us should stay at home for a while and do yoga and pranayama to increase our immunity and assimilate the mantra of healthy life. The yoga practice session was attended by Teaching, Non-teaching Staff members and their families. Dr. Sunil Palkhe started the session with prayer. The practice session was lead by the Dr. Hasinkha Tadvi, Director of Physical Education and Sports and meditation Session lead by Dr. Pritam Torawane. Overall, 31 members participated in the International Yoga Day celebration. During the session, Yoga Asana, Pranayama and Meditation were practiced by the faculty, staff members and their families.





**The Activities were as follows;-** (under the Guidelines for Yoga practitioners for COVID-19 given by Government of India, Ministry of Ayush)

## 45 MINUTES YOGA



III COMMON YOGA PROTOCOL - 45 MINUTES			
	Practices	Name of the Practice	Duration (Minutes)
A	Starting	Prayer	1
B	Loosening Practices (SukṣmaVyāyāma / CālanaKriyā)	Neck Bending	2
		Shoulder movement	2
		Trunk Movement	1
		Knee Movement	1
C	Yoga Practices		
	Āsanas performed in standing posture	Tadāsana (The Palm tree posture )	1
		Vrikshāsana (The Tree posture)	2
		Pada-hastāsana (The Hands to the feet posture)	1
		ArdhaChakrāsana (The Half wheel posture)	1
		Trikonāsana (The Triangle posture)	2
	Āsanas performed in sitting posture	Bhadrāsana (The Firm/auspicious posture)	1
		Vajrāsana The Thunderbolt/diamond posture)	1
		ArdhaUshtrāsana (The Half camel posture )	1
		Ushtrāsana (The Camel posture )	1
		Sasakāsana (The Hare posture)	1
		UtthanaMandukāsana (The Stretched up-frog posture )	1
		Vakrāsana (The Seated twist posture)	2
	Āsanas performed while lying on the stomach	Makarāsana (The Crocodile posture )	1
		Bhujangāsana (The Cobra posture)	1
		Shalabhāsana (The Locust posture)	1
	Āsanas performed while lying on the back	Setubandhāsana (The Bridge posture )	1
		Utthanapadāsana (The Raised leg posture)	0.5
		ArdhaHalāsana (The Half plough posture)	0.5
		PawanaMuktāsana (The Wind releasing posture )	2
		Shavāsana (The Corpse posture )	2
D	Kriya	Kaphalabhati (The Shining skull practice )	2
E	Pranayama	AnulomaViloma Pranayama (The Alternate nostril breathing)	2
		Ujjayee Pranayama (The Hissing breathing) (5 rounds)	2
		(Bhramari Pranayama) (BhramariRechaka )The Bee sound breathing) (5 rounds)	2
F	Dhyāna	The Meditation	5
	Closing	Sankalpa shanti patha	1
TOTAL DURATION			45

**Note :**

1. Yoganidra for 20 minutes is advised for twice or thrice a week
2. Jalāneti and Sutrāneti may be practiced once or twice a week.

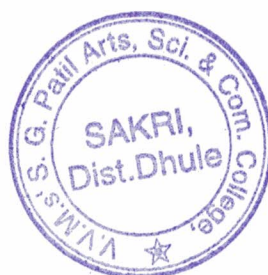




We all celebrate the day with a lot of enthusiasm and joy. It's very interesting Day for all of us. Dr. D. S. Chavan, IQAC Coordinator closed the event by thanking everyone.

Report Submitted By

*Signature*  
**Dr. Hasinkha S. Tadvi**  
 Director of Physical Education,  
 V.V.M's. S.G. Patil College,  
 SAKRI, Dist. Dhule.

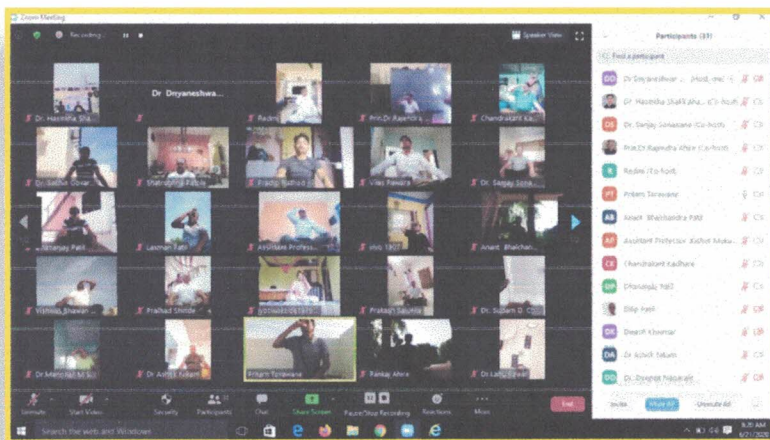
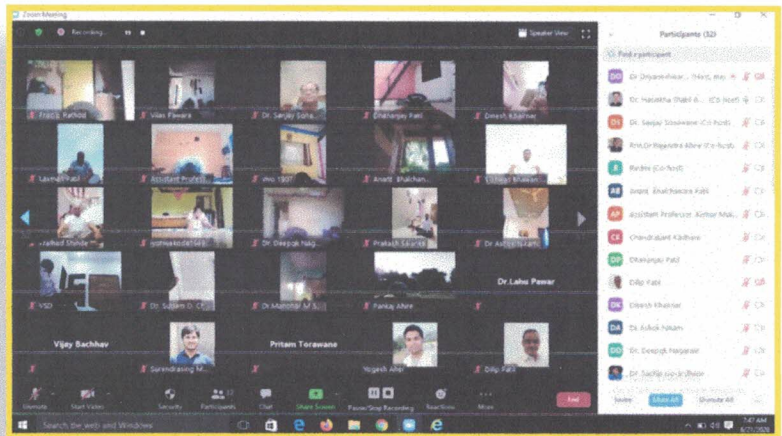
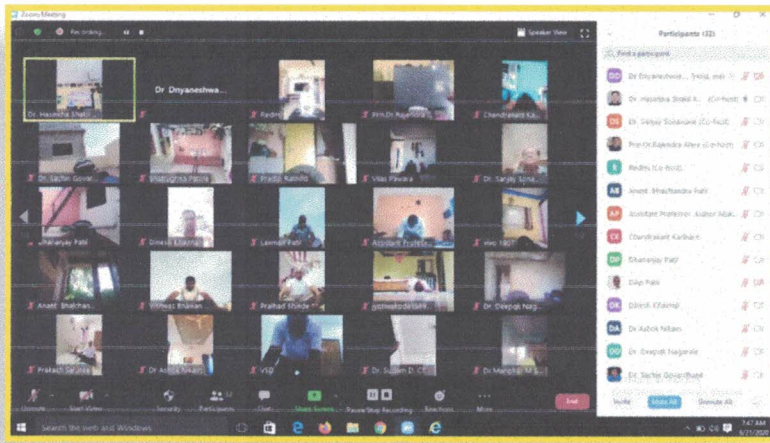


Principal

*Signature*  
**Dr. R. R. Ahire**  
 Principal  
 V.V.M.s' S. G. Patil  
 Arts, Science & Commerce College  
 SAKRI, Dist. Dhule.

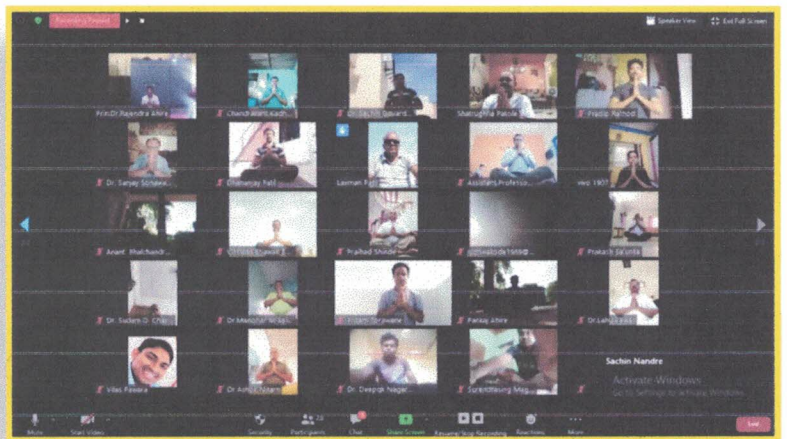
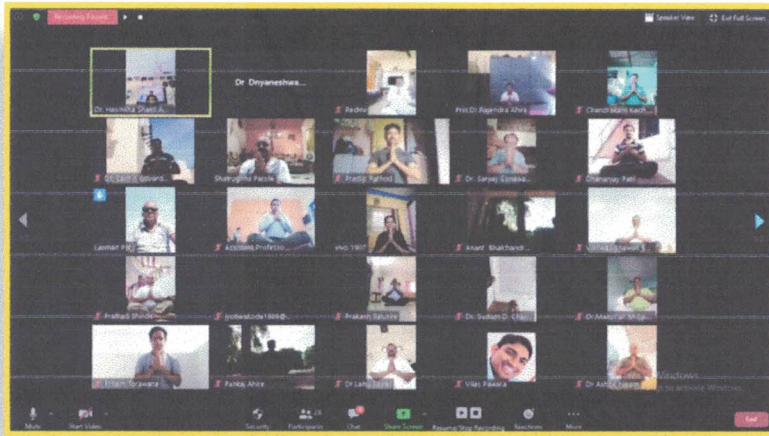
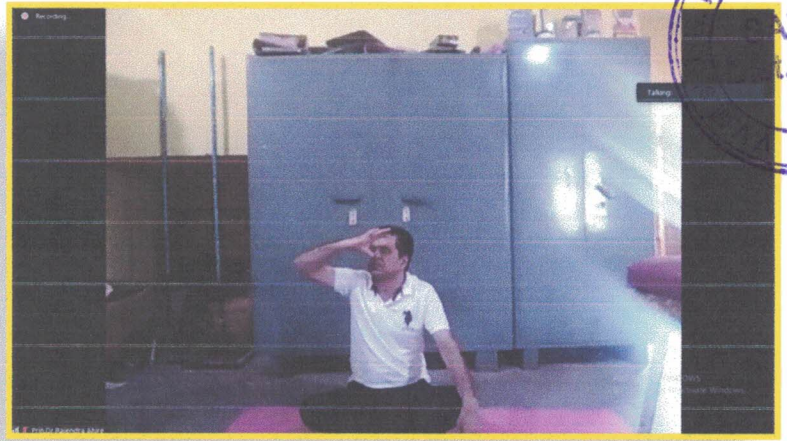


## Glimpse of Event



*R. W. S.*  
Principal  
V.V.M.s' G. Patil  
Arts, Science & Commerce College  
SAKRI, Dist. Dhule.

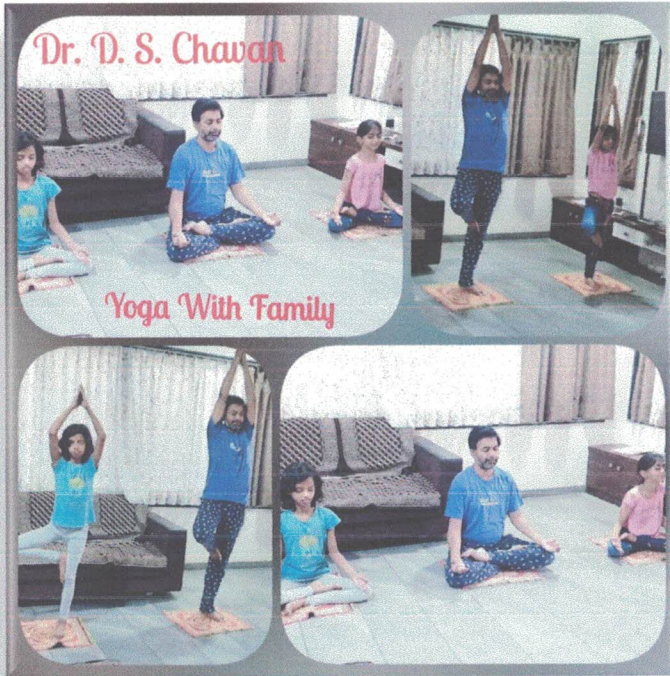




*R. J. Jadhav*  
**Principal**  
**V.V.M.s' S. G. Patil**  
**Arts, Science & Commerce College**  
**SAKRI, Dist. Dhule.**

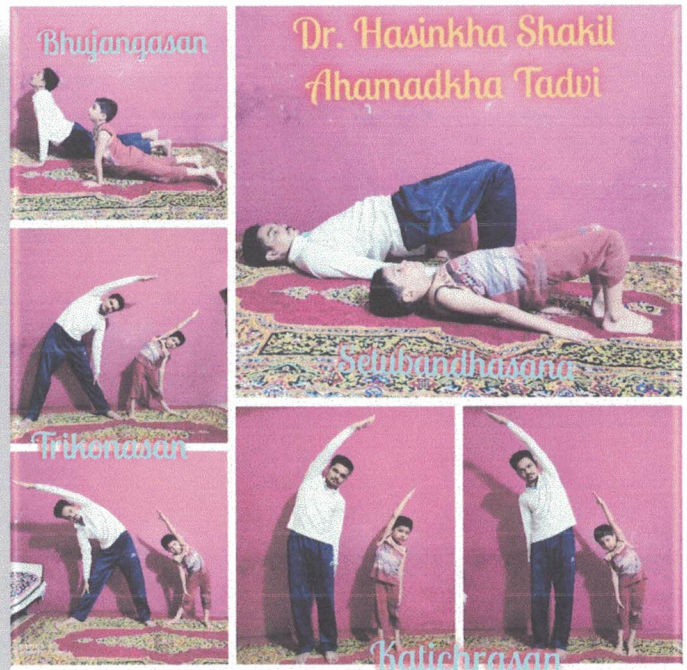


## Yoga with Family



**Dr. D. S. Chawan**  
(IQAC Coordinator)  
doing Yoga with Family

**Dr. Hasinkha S. Tadvi**  
(Director of Phy. Edu. & Sports)  
doing Yoga with Family



*R. D. Wase*  
**Principal**  
V.V.M.s' S. G. Patil  
Arts, Science & Commerce College  
SAKRI, Dist. Dhule.



## योगाद्वारे सुदृढ आयुष्याचा मंत्र आत्मसात करावा : प्राचार्य डॉ.अहिरे

साक्री : प्रत्येकाने कोरोना काळात घरीच राहून योगासन व प्राणायाम करून आपली रोग प्रतिकारशक्ती वाढवून सुदृढ आयुष्याचा मंत्र आत्मसात करावा, असे प्रतिपादन प्राचार्य डॉ. राजेंद्र अहिरे यांनी केले.

मानव संसाधन विकास मंत्रालय आणि विद्यापीठ अनुदान आयोग नवी दिल्ली व उच्च व तंत्रशिक्षण मंत्रालय मुंबई यांच्या निदेशान्वये, तसेच कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ जळगाव व सहसंचालक उच्च शिक्षण विभाग जळगाव यांच्या आदेशानुसार सि. गो. पाटील महाविद्यालयात साक्रीद्वारा आयोजित

ऑनलाईन योग उपक्रमाच्या वेळी ते बोलत होते.

सहाय्या आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त कोरोना च्या पार्श्वभूमीवर योगा अँट होम अँड योगा विथ फॅमिली या संकल्पनेअंतर्गत ऑनलाईन योगा कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. कार्यक्रमाची सुरुवात प्रा.सुनील पालखे यांनी प्रार्थने पासून केली. त्यानंतर डॉ.हसीन तडवी यांनी विविध योगासने व डॉ.प्रीतम तोरवणे यांनी विविध प्राणायामाची सकृती माहिती व प्रशिक्षण दिले. कार्यक्रमाचे आयोजन डॉ.संजय सोनवणे, उपप्राचार्य डॉ. अनंत पाटील, आयक्यूएसी प्रमुख



डॉ.ज्ञानेश्वर चव्हाण यांनी केले. कार्यक्रमात कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठाच्या राष्ट्रीय सेवा योजनेचे विभागीय समन्वयक डॉ.सचिन नाई, महाविद्यालयातील प्राध्यापक वृंद, शिक्षकेतर कर्मचारी व विद्यार्थ्यांनी सहभागी नोंदवला.

## दैनिक दित्य मराठी

22  
धुव

### कोरोनाला प्रतिबंधासाठी योग करा : डॉ.अहिरे

साक्री : कोरोनाला प्रतिबंध करण्यासाठी प्रत्येकाने योगासन व प्राणायाम करावे. योगाच्या माध्यमातून रोग प्रतिकारशक्ती वाढवून सुदृढ आयुष्याचा मंत्र आत्मसात करावा, असे प्रतिपादन प्राचार्य डॉ. राजेंद्र अहिरे यांनी केले.

कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ व उच्च शिक्षण विभागाच्या सूचनेनुसार येथील सी. गो. पाटील महाविद्यालयात ऑनलाईन योग उपक्रम झाला. त्या वेळी ते बोलत होते. योगा अँट होम अँड योगा विथ

फॅमिली या संकल्पनेअंतर्गत हा उपक्रम राबवण्यात आला. प्रा. सुनील पालखे यांनी प्रार्थना सादर केली. डॉ. हसीन तडवी यांनी विविध योगासने सादर केली. डॉ. प्रीतम तोरवणे यांनी प्राणायामाची माहिती दिली. डॉ. संजय सोनवणे, उपप्राचार्य डॉ. अनंत पाटील, आयक्यूएसी प्रमुख डॉ. ज्ञानेश्वर चव्हाण यांनी संयोजन केले. कार्यक्रमात कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठाच्या राष्ट्रीय सेवा योजनेचे विभागीय समन्वयक डॉ. सचिन नाई उपस्थित होते.

लोकमत  
दि.२२ जून २०२०

साक्री

आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त प्रत्येकाने कोरोना काळात घरीच राहून योगासन व प्राणायाम करून आपली रोग प्रतिकारशक्ती वाढवून सुदृढ आयुष्याचा मंत्र आत्मसात करावा असे प्रतिपादन प्राचार्य डॉ. राजेंद्र अहिरे यांनी केले.

कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ जळगाव व सहसंचालक उच्च शिक्षण विभाग जळगाव यांच्या आदेशानुसार साक्री

येथील सि. गो. पाटील महाविद्यालयात आयोजित 'ऑनलाईन योग' उपक्रमाच्या वेळी ते बोलत होते.

सहाय्या आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त कोविड-१९च्या पार्श्वभूमीवर 'योगा अँट होम, अँड योगा विथ फॅमिली' या संकल्पनेअंतर्गत सदर ऑनलाईन योगा कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. कार्यक्रमाची सुरुवात योगशिक्षक प्रा.सुनील पालखे यांनी प्रार्थनेपासून केली. त्यानंतर महाविद्यालयाचे क्रीडा संचालक डॉ. हसीन तडवी यांनी विविध योगासने व योगशिक्षक डॉ.प्रीतम तोरवणे यांनी विविध प्राणायामाचे सकृती माहिती व प्रशिक्षण दिले. या कार्यक्रमाचे आयोजन डॉ. संजय सोनवणे, उपप्राचार्य डॉ. अनंत पाटील, व आयक्यूएसी प्रमुख डॉ. ज्ञानेश्वर चव्हाण यांनी केले.

Principal

V.V.M.s S. G. Patil  
Arts, Science & Commerce College  
SAKRI, Dist. Dhule.