यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

अभ्यास केंद्र - शासकीय अध्यापक महाविदयाल,पनवेल

ता . पनवेल जि.रायगड

अभ्यास केंद्र संकेतांक - ३२१३A

प्रथमवर्ष बी.एड. तुकडी – २०२५-२७

सहजयोग व मेडिटेशन सेशन अहवाल

कार्यक्रमाचे नाव :- सहज योग व मेडिटेशन

आयोजक :- प्राचार्य डॉ.रमा भोसले मॅडम, समन्वयीका डॉ. कुसुम चौधरी मॅडम, शासकीय अध्यापक महाविद्यालय, पनवेल

दिनांक :- 25/ 12/ 2025

योगा प्रात्यक्षिक हा बीएड प्रॅक्टिकल मधील एक महत्त्वाचा अनिवार्य असा अविभाज्य भाग आहे त्या त्या पूर्ततेसाठी आज गुरुवार दिनांक 25/12/ 2025 रोजी महाविद्यालयात प्राचार्य व समन्वयीका यांनी सहज योग व योगा प्रात्यक्षिक या कार्यक्रमाचे आयोजन केले होते. सकाळी १०.३० वाजता अल्हाददायक व प्रसन्न अशा वातावरणात कॉलेजच्या सरस्वती हॉलमध्ये सुरुवात दीप प्रज्वलन व सरस्वती पूजनाने झाली.

यावेळी कॉलेजच्या प्राचार्य या कार्यक्रमाचे अध्यक्ष माननीय डॉ.रमा भोसले मॅडम समन्वयीका डॉ. कुसुम चौधरी मॅडम मेडिटेशन सेशन साठी उपस्थित प्रशिक्षित सन्माननीय डॉ. शुभांगी अग्रवाल

मॅडम, मनीष सर, नीतू मॅडम, ओंकार बागडे सर, रेखा बागडे मॅडम, अमित गुप्ता सर,तसेच इतर मान्यवर उपस्थित होते.

प्रथम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांनी सुमधुर आवाजात ईशस्तवन व स्वागतगीत सादर केले. त्यानंतर सर्व पाहुण्यांचे स्वागत करण्यात आले.

यावेळी प्राचार्य डॉ.रमा भोसले मॅडम व डॉ.कुसुम चौधरी मॅडम यांनी सर्व मान्यवरांचे पुष्पगुच्छ देऊन स्वागत केले.

शुभांगी चव्हाण प्रथम वर्ष बी.एड.छात्राध्यापक यांनी अतिशय उत्कृष्ट सूत्रसंचालन केले.

प्राचार्य डॉ. रामा भोसले मॅडम यांनी सर्व छात्र अध्यापकांसाठी मेडिटेशन आणि योगा किती महत्त्वाचा आहे हे त्यांच्या प्रास्ताविकातून नमूद केले.

शिक्षकांना रोज वेगवेगळया समस्या आणि परिपत्रकांना तोंड द्यावे लागते, ऑनलाईन कामांमुळे किती ताणतणावात असतात आणि त्यामुळे हे सेशन किती फायद्याचे आहे हे सांगितले.

डॉ. शिवांगी अग्रवाल मॅडम, प्रोफेसर डी. वाय. पाटील कॉलेज नेरूळ यांनी पी.पी.टी. द्वारे प्रात्यक्षिक करून मेडिटेशन कसे करायचे, हे अतिशय सुंदररित्या समजावून दिले. बदलत्या वातावरणाशी जुळवून घेताना मेडिटेशनची किती गरज आहे ,हे त्यांनी समजावून सांगितले.

डॉ. शिवांगी मॅडम आणि त्यांच्या सर्व टीमने अतिशय सुंदररित्या सर्वांकडून मेडिटेशन करून घेतले व सर्वांचे शंका निरसन केले.

त्यानंतर

सन्माननीय डॉ. रमा भोसले मॅडम यांनी योगाबद्दल अनमोल मार्गदर्शन करून योगाचे प्रात्यक्षिक करून घेतले मेडिटेशन आणि योगाचे सेशन सर्व विद्यार्थ्यांनी अतिशय मग्न व तन्मय होऊन सेशन पूर्ण केले.

सेशन नंतर प्रत्येक विद्यार्थ्यांच्या चेहऱ्यावर एक वेगळेच तेज व समाधान झळकत होते. अतिशय आनंददायी व शांततापूर्ण वातावरणात हे आजचे शिक्षण पार पाडले त्यानंतर दत्ताराम पाटील सर यांनी सर्व पाहुण्यांचे मान्यवरांचे आभार मानले व कार्यक्रमाचे सांगता झाली.

अहवाल लेखन - सत्यदेवी बनवसकर

बी.एड. प्रथम वर्ष

धन्यवाद