



रयत शिक्षण संस्थेचे,

सदगुरू गाडगे महाराज कॉलेज ,कराड

(स्वायत्त महाविद्यालय)

शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभाग

योगा थेरपी आणि मेडीटेशन

अहवाल

२०२१-२२

शैक्षणिक वर्ष २०२१-२२ मध्ये शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभागाच्यावतीने एप्रिल २०२२ ते जून २०२२ या तीन महिने कालावधीमध्ये योग थेरपी व मेडीटेशन हा कोर्स घेण्यात आला .या कोर्सकरीता एकूण ३० विद्यार्थिनीनी सहभाग घेतला.या कोर्समध्ये आसन,प्राणायाम व योगा मेडीटेशन घेण्यात आले .तसेच दिनांक २८-०४-२०२२ रोजी विद्यार्थिनीकरीता “योगाचे महत्व व त्याची गरज” या विषयावरती प्रा. स्मिता जगताप (महिला महाविद्यालय ,कराड) यांचे व्याख्यान आयोजित केले होते . तसेच प्रा.ज्ञानेश्वर टेकाळे यांनी आसनांचे प्रात्यक्षिक व मेडीटेशन विद्यार्थिनीकडून करून घेतले .

विभाग प्रमुख

शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभाग