BAST PRACTISES

2020-21

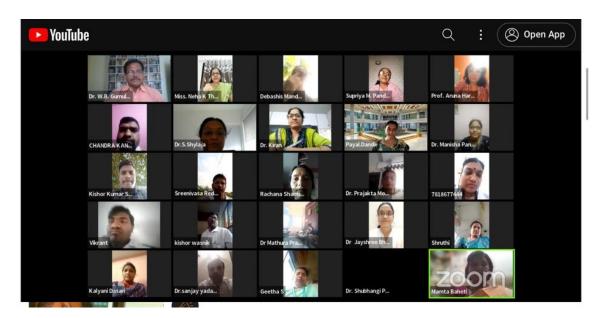
WITH TEAM

Dr. Kiran Yelne conducted online workshop during Pandemic by using ICT in education we had improved teaching learning Process. It enhances interaction with students . online session learning is is accessible any time any place It improves peer support and collaboration between students.

YOG FOR YOURSELF

During pandemic "Yog for Yourself" workshop organized by our college which in conducted by yogguru Shri Suhas Kulkarni & Miss. Sujata Kulkarni yoga helps to discipline our body & mind of encreases flexibility, muscle strength & tone In workshop different type of pranayama & aasans were conducted 39 students benefited this yoga session.







दि. 27 जून 2021

ालयात योग प्रशिक्षण कार

भंडारा:- अनुराग अध्यापक महाविद्यालय बर्ठी येथे आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त प्रशिक्षणार्थी अध्यापकांसाठी योग प्रशिक्षण कार्यशाळे चे आयोजन करण्यात आले होते.

🎤 या योग प्रशिक्षण कार्यशाळे च्या अध्यक्षस्थानी प्राचार्य डॉ. एम. एस. राव या होत्या. मुख्य प्रशिक्षक म्हणून योग फार युवर सेल्फ या संस्थेच्या संचालिका योगाचार्य सुजाता सुहास कुलकणी व ब्रिगेडियर सुहास कुलकणी उपस्थित होते. या ऑनलाईन कार्यशाळेत ५० शिक्षक प्रशिक्षणार्थी उपस्थित होते.

जीवनातील महत्त्व योगाचार्य यांनी सांगितले. कोरोना काळात



संसर्गजन्य आजारांपासून बचाव करण्यासाठी तसेच प्रतिकार शक्ती वाढवण्यासाठी योगासन, प्राणायाम, ध्यान याचे महत्त्व विविध उदाहरणे देऊन पटवून

तीन सत्रात आयोजित या कार्यशाळेत योगाचार्य सुजाता सर्व प्रथम यो गासनाचे सुहास यांनी ताण-तणावापासन मुक्त होण्यासाठी असलेली आसने, शरीर शितलीकरण,

प्राणायाम यांचे प्रात्यक्षिक करून दाखवले. विविध योगमुद्रा त्याचे महत्त्व, सहजध्यान, मनाची एकाग्रता वाढविण्यासाठी साधे-साधे उपाय यांचे प्रात्यक्षिक करून दाखिवले.अध्यक्षीय भाषणातून प्राचार्य डॉ. राव यांनी मानवी जीवनात आरोग्य हीच खरी संपत्ती असून प्रत्येकाने निरोगी आयुष्यासाठी दररोज व्यायाम करणे किती

गरजेचे आहे हे मांगितले. सदद शरीरात स्वस्थ मन राहते म्हणून मांबी शिक्षकांनी आपंत्या आरोग्याकडे आणि मनाला जपण्याकडे अधिक लक्ष द्यावे असे सांगितले, कार्यक्रमाच्या अंतिम टप्प्यात प्रशिक्षणार्थ्यांनी विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे योगाचार्य स्जाता स्हास कुलकर्णी यांनी देऊन त्यांच्या शंकांचे निरसन केले. कार्यक्रमाचे संचालन प्रा. सुनंदा आंबिलकर यांनी केले. प्रास्ताविक प्रा. मुणाल माकडे यांनी तर आभार प्रदर्शन प्रा. किरण येळणे यांनी मानले.कार्यक माच्या यशस्वितसाठी प्रा. भावना डुभरे, शिक्षकेतर कर्मचारी व विद्यार्थी यांनी अथक परिश्रम घेतले.



अनुराग शिक्षण संकुलात स्वातंत्र्य दिनानिमित्त राबविले विविध उपक्रम



ध्वजारोहणप्रसंगी उपस्थित प्रांचार्य डॉ. एस. पी. वाते, एस. लोहे, प्राचार्य आंबिलकर लोकमत न्यूज नेटवर्क थी. वाते म्हणाले, स्वातंत्र्य सेनामींनी

राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) संघर्षांची आणि बलिदानाची आठवण युनिट अंतर्गत वरही येथे ७५ वा करून दिली. विभाग प्रमुख एस. लोहे स्वांतत्र्य दिवस मोठ्या उत्साहात यांनी छोटे भाषण केले. साजरा करण्यात आला. प्राचार्याच्या स्वातंत्र्यासाठी प्राण देणाऱ्या

भंडारा : अनुराग शिक्षण संकुलात स्वातंत्र्य मिळविण्यासाठी केलेल्या

हस्ते ध्वजारोहण करण्यात आले. शहीदांच्या सर्वोच्च बलिदानाबहल देशभक्तीपर गीतामुळे संपूर्ण परिसर सांगितले. कार्यकारी प्राचार्य एस. डी. देशभक्तीच्या भावनेते भारून गेला. आंबिलकर यांनी भाषणातून, स्वातंत्र्य बी.एड.च्या विद्यार्थ्यांनी देशभक्तीपर खूप मौल्यवान आहे आणि ते जतन भाषणे आणि गीतांचे गायन केले. करणे अत्यंत आवश्यक आहे. संकुलात या निमित्ताने वृक्षारोपण कार्यक्रमाची सांगता वंदे मात्रमने झाले. अध्यक्षस्थानी प्राचार्य डॉ. एस. करण्यात आली.

