H.V.P. Mandal's

Degree College of Physical Education, Amravati

(Multi Faculty Autonomous College)

Department of Yoga

Name/Title of Programme	Grishm Kalin Yoga Nisrgopachar Shibir
Date.	From 11 to 31 May 2018
Time.	From 5.30 am To 9.45 pm
Venue.	Girijan Sharrik Shikshan Maha., Uppar Plato Chikhaldara, Amravati
No.- of Participants	M: 29 F: 16 **Total: 45**
President of function with Designation (Opining Ceremony)	Dr. Arun Khodaskar, International YogaGuru
Inaugurator of function with Designation	Ashraf Bahi Senior Social Work
Chief Guest	Dr. Keshav Shrisagar, Nagpur
President of function with Designation (Oclosing Ceremony)	Dr. D. V. Surje, DFO Chikhaldara
Guest Speaker	Dr. Keshav Shrisagar, Nagpur, Dr. Arun Khodaskar, International YogaGuru
Organizing Secretary	Dr. S. M. Labde HOD, Department of Yoga, DCPE Amravati
Organizing Committee Members	Sh. Atul Nimbekar Sh. Keshav, Nadu Marodkar
Name of Anchors (संचालन)	Sh. Pratik Pathare, DCPE Amravati
Vote of Thanks	Sh. Pravin Anasane, Yoga Teacher HVPM, Amravati

४२ वे ग्रिष्मकालीन योग निसर्गोपचार प्रशिक्षण शिबिर

श्री हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडळ, अमरावती च्या वतीने आयोजित होणा—या योग व निसर्गोपचार प्रशिक्षण शिबिराचे आयोजन यावर्षी सुद्धा यशस्वी रितीने पार पडले. गेल्या ४२ वर्षापासून चिखलदरा येथे ११ मे ते ३१ मे २०१८ या कालखंडात चालणा—या या शिबिराचे संस्थेचे प्रधान सचिव पद्मश्री प्रभाकररावजी वैद्य यांच्या मार्गदर्शनात घेण्यात येते त्याच्यां मार्गदर्शनात लावलेल्या या इवल्याश्या रोपटयाचे ४२ वर्षाच्या विशाल वृक्षामध्ये रूपांतर झाले.

यावर्षी सुद्धा दिनांक ११ मे २०१८ पासून तर दि. ३१ मे २०१८ चा कालखंडात या शिबिराचे आयोजन करण्यात आले या शिबिरामध्ये शिबिरार्थ्यांना मार्गदर्शक म्हणून डॉ. अरूणजी खोडस्कर, डॉ. केशवजी श्रीसागर, डॉ. प्रविणजी अनासाने, डॉ. सौ. सुनिता केने, श्री प्रतिक पाथरे, श्री प्रफुल्ल गांजरे हे पुर्णवेळ उपस्थित होते. या शिबिरामध्ये ४५ शिबिरार्थ्यांनी पूर्ण काळ आपला सहभाग नोंदविला.

या शिबिरामध्ये सकाळी ५.३० पासून तर रात्री १०.०० वाजेपर्यंत कार्यक्रमाचे आयोजन केल्या जाते. शिबिराची दिनचर्या ५.०० प्रात: जागरण, ५.३० प्रात:भ्रमण, ६.१५ प्राणायाम—ध्यान, ७.१५ ध्वजारोहण, ७.३० शुद्धीक्रिया, ८.०० योगासन,/प्राकृतिक उपचार ९.०० कर्मयोग, ९.३० अल्पोपहार, १० ते ११ व्याख्यान, ११.१० ते १२.०० व्याख्यान, १२.०० भोजन व प्राकृतिक आहार १.०० ते ३.०० आराम/ ग्रंथालय, ३.०० कथाकथन, ४.०० व्याख्यान, ५.०० योगासन, ६.०० संध्याभ्रमण ७.१५ एकत्रिकरण, ७.३० भोजन, ८.३० चर्चासत्र, रात्री १०.०० वाजता आराम व जलनेती, सुत्रनेतीत्र दण्डधौती व वस्त्रधौती, अग्निसार व नौली इत्यादी क्रियांचा समावेश होता. सर्व विद्यार्थ्यांनी अगदी कमी काळात या सर्व क्रिया आत्मसात केल्या. क्रियांबरोबर सर्व आसन सुद्धा सर्व शिबिरार्थ्यांनी चांगल्या प्रकारे आत्मसात केले.

तसेच या २१ दिवसात डॉ. अरूण खोडस्कर यांनी योगाच्या विविध पैलूवर व सामाजिक जिवनातील महत्व, योगाचा मानवी

जीवनातील अविभाज्यतेची आवश्यकता इत्यादि विषयावर शिबिरार्थींना मार्गदर्शन केले.

त्सेच डॉ. केशवजी श्रीसागर यांनी पातंजली योगदर्शन भक्तियोग, ज्ञानयोग, हठयोग इत्यादिवर मार्गदर्शन केले. डॉ. प्रविणजी अणासाने यांनी शरीरशास्त्रावर योगाचा होणरा परिणाम यावर विस्तृत असे मार्गदर्शन केले. डॉ. सुनिता केने यांनी आसन व शुद्धीकिया यांच्या शरीरावर होणारा परिणाम यावर मार्गदर्शन केले.

अशप्रकारे २१ दिवस चालणा—या शिबिराचा समारोप समारंभ दिनांक ३० मे रोजी संध्याकाळी ५.३० वाजता संपन्न झाला. यावेळी अध्यक्ष व्हि डि. सुरजे, उपअधिक्षक वनविभाग हे होते तर प्रमुख अतिथी चिखलदरा येथील समाजसेवक अशरफ भाई होते तर मार्गदर्शक म्हणून डॉ. केशवजी श्रीसागर डॉ. अरूण खोडस्कर प्रामुख्याने उपस्थित होते. प्रमुख वक्ते अशरफ भाई यांनी श्री ह.व्या. प्र.मंडळाचे मेळघाटाच्या विकासातील योगदान या विषयावर मार्गदर्शन केले. तर डॉ. श्रीसागर यांनी योग हा मानवी जिवनाला पूर्णत्वकाडे सहजतेने कसा नेतो यावर विवेचन केले. कार्याक्रमाचे अध्यक्ष व्हि डि. सुरजे यांनी वनविभागाची माहिती दिली तसेच योगाभ्यासामुळे आपले जीवनात स्फुर्ती, उत्साह याबरोबर आपल्या कार्यातील तल्लीनता कशी वाटते यावर मार्गदर्शन केले.

शिबिराच्या सफलता करिता गिरिजन शा. शिक्षण महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. अतूल निबेंकर, प्रा. बक्षी व श्री वर्माजी सहकारी श्री केशव व श्री नंदु मारोडकर ह्यांचे सहकार्य प्राप्त झाले.