H.V.P. Mandal's

Degree College of Physical Education, Amravati

(Multi Faculty Autonomous College)

Department of Yoga

Name/Title of Programme	Shit Kalin Yoga & Nisargupchar Shibir, Chikhaldara
Date.	From 21 to 30 Nov. 2022
Time.	From 5.30 am To 10.00 pm
Venue.	Girijan Sharrik Shikshan Maha., Uppar Plato Chikhaldara, Amravati
No.- of Participants	M: 35 F: 17 **Total: 52**
President of function with Designation (Opining Ceremony)	Sh. Ashraf Bhai, Chikhaldara
Chief Guest	Dr. Arun Khodaskar, International Yogaguru Dr. S. D. Patil, Yogaguru
President of function with Designation (Oclosing Ceremony)	Dr. Prabhakarrao Borkar, Chikhaldara
Guest Speaker	Dr. Arun Khodaskar, International Yogaguru Dr. S. D. Patil, Yogaguru
Organizing Secretary	Dr. S. M. Labde HOD, Department of Yoga, DCPE Amravati Sh. Nitin Kale Asstt. Prof. DCPE Amravait
Organizing Committee Members	Mr. Pratik Pathare Asstt. Prof. DCPE Amravait Mr. Vijay Ganjare, Smt. Vaishali Kene, Sh. Balakram Rawat, Himashu Giakwad, Dr. Atul Nimbekar, Sh. Bakshi
Name of Anchors (संचालन)	Mr. Sandip Mandale Asstt. Prof. DCPE Amravait
Vote of Thanks	Sh. Pravin Anasane, DCPE Amravati

श्री ह.व्या.प्र.मंडळाचे

४५ वे शीतकालीन योग निसर्गोपचार प्रशिक्षण शिबिर संपन्न

अमरावती दिनांक:

श्री हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडळ, अमरावती च्या वतीने आयोजित झालेल्या योग व निसर्गोपचार प्रशिक्षण शिबिराचे आयोजन यावर्षी सुद्धा यशस्वी रितीने पार पडले. गेल्या ४५ वर्षापासून चिखलदरा येथे २१/११/२०२२ ते ३०/११/ २०२२ या कालखंडात चालणा—या या शिबिराचे संस्थेचे प्रधान सचिव पद्मश्री प्रभाकरराव‌जी वैद्य यांच्या मार्गदर्शनात घेण्यात येते त्याच्यां मार्गदर्शनात लावलेल्या या इवल्याश्या रोपट्याचे ४५ वर्षाच्या विशाल वृक्षामध्ये रूपांतर झाले.

श्री ह.व्या.प्र.मंडळ, चिखलदरा योग निसर्गोपचार केन्द्राचे उद्घाटन दिनांक २१ नोव्हेंबर २०२२ रोजी संपन्न झाले कार्यक्रमाचे अध्यक्ष मा. समाजसेवक अशरफ भाई प्रामुख्याने उपस्थित होते. यावर्षी सुद्धा दिनांक २१/११/२०२२ पासून तर दि. ३०/११/२०२२ कालखंडात या शिबिराचे आयोजन करण्यात आले या शिबिरामध्ये शिबिरार्थ्यांना मार्गदर्शक म्हणून डॉ. अरूणजी खोडस्कर, प्रा. डॉ. एस. डी. पाटील, डॉ. प्रविणजी अनासाने, प्रा. श्री संजय वाघमारे, सौ. सुनिता केने, प्रा. श्री विजय गांजरे हे पुर्णवेळ उपस्थित होते. या शिबिरामध्ये ५२ शिबिरार्थ्यांनी आपला सहभाग नोंदविला.

या शिबिरामध्ये सकाळी ५.३० पासून तर रात्री १०.०० वाजेपर्यंत कार्यक्रमाचे आयोजन केल्या जाते. शिबिराची दिनचर्या ५.०० प्रात: जागरण, ६.१५ प्रात:भ्रमण, 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, संध्याभ्रमण ७.१५ एकत्रिकरण, ७.३० भोजन, ८.३० चर्चासत्र, रात्री १०.०० वाजता आराम व जलनेती, सुत्रनेती 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 डॉ. अरूण खोडस्कर व प्रा. डॉ. एस. डी. पाटील, यांनी योगाच्या विविध पैलूवर व सामाजिक जिवनातील महत्व, योगाचा मानवी जीवनातील अविभाज्यतेची आवश्यकता इत्यादि विषयावर शिबिरार्थीना मार्गदर्शन केले. प्रा. श्री संजय वाघमारे यांनी पतंजली योगदर्शन भक्तियोग, ज्ञानयोग, हठयोग इत्यादिवर मार्गदर्शन केले. डॉ. प्रविणजी अनासाने यांनी **निसर्गोपचार** व योगाचा शरीरावर होणरा परिणाम यावर विस्तृत असे मार्गदर्शन केले. प्रा. श्री विजय गांजरे यांनी आसन व शुद्धीक्रिया यांच्या शरीरावर होणारा परिणाम यावर मार्गदर्शन केले. निसर्गोपचार केन्द्रामध्ये उपचारक म्हणून श्री हिमांशु गायकवाड, श्री बालकराम रावत, श्री निलेश दहिकर यांनी कार्यभार सांभाळला.

अशाप्रकारे १० दिवस चालणा—या शिबिराचा समारोप समारंभ दिनांक ३०/११/२०२२ रोजी संध्याकाळी ०५.०० वाजता संपन्न झाला. यावेळी अध्यक्ष डॉ. प्रभाकर बोरकर हे होते तर प्रमुख अतिथी चिखलदरा येथील समाजसेवक अशरफ भाई होते तर मार्गदर्शक म्हणून डॉ. अरूण खोडस्कर प्रामुख्याने उपस्थित होते.

प्रमुख वक्ते अशरफ भाई यांनी श्री ह.व्या.प्र.मंडळाचे मेळघाटाच्या विकासातील योगदान या विषयावर मार्गदर्शन केले. योग हा मानवी जिवनाला पुर्णत्वकडे सहजतेने कसा नेतो यावर माहिती दिली तसेच योगाभ्यासामुळे आपले जीवनात स्फुर्ती, उत्साह याबरोबर आपल्या कार्यातील तल्लीनता कशी वाढते यावर मार्गदर्शन केले.

शिबिराच्या सफलता करिता मा. डॉ. माधुरी चेंडके, सचिव श्री ह.व्या.प्र.मंडळ, अमरावती, मा. डॉ. सुनिल लाबडे योग विभाग प्रमुख, प्रा. एन. डी. काळे, मा. प्रा. संदिप मांदळे, प्रा. प्रतिक पाथरे व गिरिजन शा. शिक्षण महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. अतुल निबंकर, प्रा. बक्षी व श्री वर्माजी सहकारी श्री केशव व श्री नंदु मारोडकर ह्यांचे सहकार्य प्राप्त झाले.