



Pimpalner Education Society's

**KARM. A. M. PATIL ARTS, COMMERCE AND
KAL. ANNASAHEB N. K. PATIL SCIENCE SENIOR COLLEGE,
PIMPALNER, TAL. SAKRI, DIST. DHULE.**

e-mail: kamp_sr_college@yahoo.in
Phone: 02561-223010

Web: <http://www.kampsrcollege.org.in>
Offg. Prin. K. D. Kadam

Outward No:

Date: / /202

**A Brief Report of Skill Development
Online Workshop on Suryanamskar**

75 Crore Suryanamaskar campaign under the Amrit Mahotsav of Independence, IQAC of our College and Yoga Samiti, Pimpalner had jointly organized an **Online Workshop on Suryanamskar** during 26/01/2022 to 31/01/2022. The recourse person for this workshop is Prof. Dr. Y. M. Nandre (Yoga teacher), Department of Zoology, Pimpalner College.

The whole world is facing an unexpected crisis due to COVID-19 related Health issues. Keeping this in mind, this workshop is organized. Dr. Nandre guided to participants about Breathing exercises of Suyunamaskara, including Bijamantra. This is useful for boosting immunity during Corona. Useful for concentration of mind along with mental control. A great exercise that can be done in less time to quickly maintain a health, body weight in a daily buzzy schedule of life.

<https://youtu.be/7XpfY6NRFBE>

<https://youtu.be/ewYU8qAvGkc>

<https://youtu.be/rspKeS4xN-U>



**Co-ordinator
IQAC**

Karm.A.M.P.Art's,Comm &
Kal.Annasaheb N.K.Patil Science
Sr.College,Pimpalner Tal.Sakri Dist.Dhule





Principal

Karm.A.M.Patil Arts,Comm & Science
Sr.College,Pimpalner Tal.Sakri (Dhule)

Contact Details of Resource Person

Name	Dr. Y. M. Nandre
Qualification	M. Sc., M.Phil. Ph. D. - Zoology Diploma in Yoga
Designation	Asst. Professor
Experience	30 yrs
Specialization	Entomology
contact(email) Mob	yogesh.nandre7@gmail.com 9421536308


Co-ordinator
IQAC
Karm. A.M.P. Art's, Comm &
Kal. Annasaheb N.K. Patil Science
Sr. College, Pimpalner Tal. Sakri Dist. Dhule




Principal
Karm. A.M. Patil Arts, Comm. & Science
Sr. College, Pimpalner Tal. Sakri (Dhule)



कवयित्री बहीणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ,
जळगाव संलग्नीत



पिंपळनेर एज्युकेशन सोसायटी संचलित, नॅक पुनर्मूल्यांकन 'ब' श्रेणी प्राप्त

कर्म. आ. मा. पाटील कला, वाणिज्य व कॅ. अण्णासो एन. के. पाटील विज्ञान
वरिष्ठ महाविद्यालय, पिंपळनेर,

आणि योग विद्याधाम पिंपळनेर (ता. साक्री जि. धुळे) यांच्या संयुक्त विद्यमाने

‘आजादी का अमृत महोत्सव’ अंतर्गत 75 करोड सूर्यनमस्कार अभियान व
जागतिक सूर्यनमस्कार दिन (स्थसप्तमी) या निमित्ताने निःशुल्क

‘सूर्यनमस्कार कार्यशाळा’

कालावधी: दि. 26 ते 31 जानेवारी 2022

वेळ: संध्या. 5.00 ते 5.30 वा.

ऑनलाईन प्लॅटफॉर्म : Google Meet

पिंपळनेर एज्युकेशन सोसायटी संचलित, नॅक पुनर्मूल्यांकन 'ब' श्रेणी प्राप्त

कर्म. आ. मा. पाटील कला, वाणिज्य व कॅ. अण्णासो एन. के. पाटील विज्ञान वरिष्ठ महाविद्यालय

आणि योग विद्याधाम पिंपळनेर (ता. साक्री जि. धुळे) यांच्या संयुक्त विद्यमाने

‘सुर्यनमस्कार कार्यशाळा’



मा. प्राचार्य डॉ. एस. टी. सोनवणे
वरिष्ठ पिंपळनेर महाविद्यालय, पिंपळनेर



मा. प्राचार्य ऐ. बी. मराठे
कर्म. आ. मा. पाटील विद्यालय, पिंपळनेर



प्रशिक्षक प्रा. वाय. एम. नांद्रे
संचालक, योग विद्याधाम, पिंपळनेर

संयोजन समिती

प्रा. डी. बी. जाधव
प्रमुख, राष्ट्रीय छात्र सेना
(9987177374)

प्रा. पी. एम. सावळे
सहा. कार्यक्रम अधिकारी
(9421618258)

प्रा. सी. एन. घरटे
रासेयो, कार्यक्रम अधिकारी
(7588910664)

प्रा. डॉ. एस. पी. खोडके
विद्यार्थी विकास अधिकारी
(9420374077)

‘सुर्यनमस्कार कार्यशाळा’

वैशिष्ट्ये आणि महत्त्व

- सुर्यनमस्काराचे श्वसन अभ्यास, बीजमंत्र साहित शास्त्रशुद्ध मार्गदर्शन.
- मनावरील नियंत्रण सोबत मनाची एकाग्रता साधण्यासाठी उपयुक्त.
- रोजच्या धावपळीच्या जीवन संघर्षात शरिर स्वास्थ्य टिकवून ठेवण्यासाठी कमी वेळेत करता येण्यासारखा उत्तम अभ्यास.
- कोरोना काळात रोग प्रतिकार क्षमता वाढविण्यासाठी लाभदायक.
- सुर्यनमस्कार दिनानिमित्त विशेष व्याख्यानाचा लाभ.

नोंदणी शुल्क:

दैनंदिन सराव मात्र

रजिस्ट्रेशन लिंक :

<https://forms.gle/Vug8PBKvui451cRK7>

व्हॉट्स अॅप ग्रुप ला जॉईन होणेसाठी येथे
विलक करा

<https://chat.whatsapp.com/LEG6ISLuzvAIWsUItYdC5B>