

अहवाल: जागतिक योग दिन साजरा (२०२५)  
कर्मवीर हिरे महाविद्यालय, गारगोटी (क्रीडा विभाग)

दिनांक: २१ जून २०२५

वेळ: सकाळी ७:३० ते ९:३०

स्थळ: श्री मौनी विद्यापीठ महात्मा फुले सदन, गारगोटी.

१. कार्यक्रमाची प्रस्तावना

‘श्री मौनी विद्यापीठ’ संचलित, कर्मवीर हिरे महाविद्यालय, गारगोटी येथील क्रीडा विभागाच्या वतीने २१ जून २०२५ रोजी 'आंतरराष्ट्रीय योग दिन' मोठ्या उत्साहात साजरा करण्यात आला. शारीरिक सुदृढता आणि मानसिक शांतता राखण्यासाठी योगाचे महत्त्व जनमानसात रुजावे, या उद्देशाने या विशेष सत्राचे आयोजन करण्यात आले होते.



२. मार्गदर्शन आणि योग प्रात्यक्षिके

या कार्यक्रमाला प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून आचार्य जावडेकर कॉलेजचे प्रभारी प्राचार्य डॉ. दराडे सर लाभले होते. त्यांनी उपस्थितांना योगाचे मानवी जीवनातील स्थान आणि त्याचे शास्त्रोक्त महत्त्व पटवून दिले. त्यांच्या प्रत्यक्ष मार्गदर्शनाखाली सहभागी शिक्षक आणि कर्मचाऱ्यांनी खालील योगासने केली:

**सूर्यनमस्कार:** शरीरातील लवचिकता वाढवण्यासाठी.

**प्राणायाम:** श्वसन प्रक्रिया सुधारण्यासाठी आणि मन:शांतीसाठी.

**विविध आसने:** ताडासन, वृक्षासन, भद्रासन आणि वज्रासन.

**ध्यानधारणा:** एकाग्रता वाढवण्यासाठी विशेष ध्यान सत्र.



### ३. अध्यक्षीय मनोगत

कार्यक्रमाचे अध्यक्षपद महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. यु. आर. शिंदे सर यांनी भूषवले. आपल्या अध्यक्षीय भाषणात त्यांनी नमूद केले की, “आजच्या धावपळीच्या युगात ताणतणाव मुक्त राहण्यासाठी ‘योग’ हेच एकमेव प्रभावी साधन आहे. प्रत्येक शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांने योगाला आपल्या जीवनशैलीचा भाग बनवायला हवा.”

### ४. शिक्षक व कर्मचाऱ्यांचा सहभाग

क्रीडा विभागाच्या नियोजनाखाली पार पडलेल्या या कार्यक्रमात महाविद्यालयातील सर्व विभागांचे शिक्षक, प्रशासकीय कर्मचारी आणि शिक्षकेतर कर्मचारी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. सर्वांनी पांढऱ्या गणवेशात उपस्थित राहून योगाचा आनंद घेतला.



### ५. आभार प्रदर्शन

कार्यक्रमाची सांगता अत्यंत उत्साहात झाली. महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य प्रा. एस. बी. देसाई सर यांनी सर्व उपस्थितांचे आभार मानले. त्यांनी मार्गदर्शक डॉ. दराडे सर, अध्यक्ष डॉ. शिंदे सर आणि कार्यक्रमाचे नेटके आयोजन करणाऱ्या क्रीडा विभागाचे विशेष कौतुक केले.

“नियमित योगाभ्यास, सुदृढ आरोग्याचा ध्यास!”

