Institute of Science, Poona's

COLLEGE OF COMPUTER SCIENCES

SN. 130, Mumbai-Bangalore Highway, Wakad, PUNE-57

Report for Meditation Program

23/11/2017

Program held at: College of computer science
Date: 22/11/2017
Time: 10am – 12.30 pm
Program run by : Dr.Ashwini Watharkar(CCS,Wakad)
Program Guided by representative of **Manashakti Research Center, Lonavla**

They have given lecture on stress release techniques for teachers & non teaching staff and students.96 students were present for this program.
They said that their mission of our society is "To help people achieve tension-free success and peace of mind through scientific means and social welfare activities".
They explain us Different phases of mind, how mind is diverted towards that phases and they also explain mind controlling of with the help of meditation program, Importance of omakar and its connection with mind and how it converts mind disturbance.
Program ended Vote of thanks is given by Dr.Rupali Kudare.

Program Coordinator
(CCS,Wakad)

C.C.S. Wakad Pune-57

Principal
(CCS,Wakad)

इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स,पूना

कॉलेज ऑफ कॉम्प्यूटर सायन्सेस,

वाकड,पुणे-५७.

विद्यार्थी कल्याण मंडळ

महाविद्यालयात आंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा

दि.२१/०६/२०१७ रोजी कॉलेज ऑफ कॉम्प्यूटर सायन्सेस,वाकड,पुणे-५७.महाविद्यालयामध्ये विद्यार्थी कल्याण मंडळ विभागाच्या वतीने आंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा करण्यात आला. सदर कार्यक्रमासाठी संस्थेचे विश्वस्त श्री.प्रसाद जोशी सर तसेच आय.बी.एम.आर चे संचालक. डॉ.एस.एस.शिंपी सर,सी.सी.एस चे प्राचार्य. डॉ.श्रीराम कुलकर्णी सर,एस.व्ही.सी.ई च्या प्राचार्या.डॉ.भाग्यश्री दुधाडे मॅडम उपस्थित होत्या.

कार्यक्रमास प्रमुख अतिथी म्हणून योग शिक्षिका प्रा.शांती पिसे मॅडम उपस्थित होत्या. विद्यार्थ्यांना त्यांनी योगामुळे होणारे फायदे जसे की,रोग प्रतिकारक शक्ती मध्ये वाढ,ताणतणाव मुक्ती,शारिरीक सुदृढतेमध्ये वाढ,शरीराची लवचिकता व समतोल वाढविणे,चयपचयाच्या क्रियेमध्ये सुधारणा इ.महत्त्व सांगितले . याप्रसंगी काही योग क्रियांचे प्रात्यक्षिक विद्यार्थ्यांसमोर सादर करण्यात आली. ताणाचे व्यायाम, रूधिराभिसरण, ढमदारपणा, वाढीचे योग प्रकार, वृक्षासन, त्रिकोणासन, विरभद्रासन व त्याचे तिन प्रकार यासारखी योगासने सादर करण्यात आली.प्राणायम व योगासने करण्यापूर्वी घेण्याची काळजी व योगासने झाल्यानंतर शरीरास पूर्वावस्थेत आणण्यासाठी करावयाची ध्यानधारणा याबद्दल त्यांनी मार्गदर्शन केले. विद्यार्थ्यांनीही आसने करून कार्यक्रमामध्ये आपला सहभाग नोंदविला.

संस्थेचे कार्यालयीन अधिक्षक प्रा.अशोक कुंभार सर, रजिस्ट्रार डॉ.ओंकार गद्रे सर, आ.बी.एम.आर च्या सहसंचालिका डॉ.रूपाली कुदरे मॅडम महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य. प्रा.महेंद्र सोनावणे व प्रा.महेश देशपांडे सर व विविध विभागाचे विभागप्रमुख तसेच प्राध्यापक वर्ग सदर कार्यक्रमात सहभागी झालेले होते.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रा.केतकी कांबळे व प्रा.अनिषा महिंद्रीकर यांनी केले. प्रमुख अतिथीचा परीचय डॉ.ज्योती शिंदे मॅडम यांनी करून दिला. कार्यक्रमाचा समारोप क्रीडा विभाग प्रमुख प्रा.सुमित तांबे उपस्थित मान्यवरांचे आभार मानून केला

विद्यार्थी कल्याण मंडळ अधिकारी

C.C.S. WAKAD PUNE 57.

प्राचार्य,
कॉलेज ऑफ कॉम्प्यूटर सायन्सेस,
वाकड,पुणे-५७

अहवाल

दि. २१ जून २०१६ रोजी आंतरराष्ट्रीय योगा दिवस साजरा करणेबाबत.

पुणे विद्यापीठ विद्यार्थी कल्याण मंडळ आणि 'कॉलेज ऑफ कॉम्प्युटर सायन्सेस' वाकड पुणे - ५७ येथे शै. वर्ष २०१६-१७ मध्ये दि. २१ जून २०१६ रोजी आंतरराष्ट्रीय योगा दिवस साजरा करण्यात आला.

या कार्यक्रमासाठी सर्व विद्यार्थ्यांनी व महिला प्राध्यापक वर्ग उपस्थित होता. या दिवशी प्रा. शांती पिसे यांनी उपस्थित विद्यार्थीनींना वेगवेगळी योगाविषयक प्रात्यक्षिके शिकविली. तसेच योगाचे दैनंदिन आयुष्यात असणारे महत्व सांगितले.

प्रा. वैशाली गायकवाड
(विद्यार्थी कल्याण अधिकारी)
सी. सी.एस
वाकड, पुणे - ५७.

C.C.S. WAKAD PUNE 57

डॉ. श्रीराम कुलकर्णी
प्राचार्य
सी.सी.एस
वाकड, पुणे - ५७.

PRINCIPAL
C.C.S. Wakad, Pune-57.