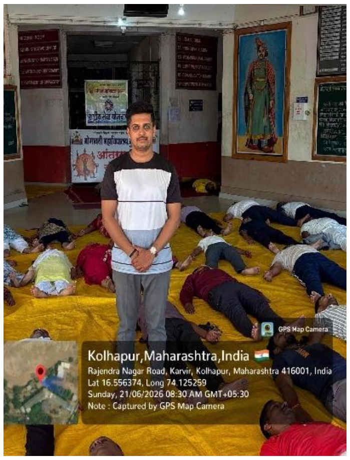
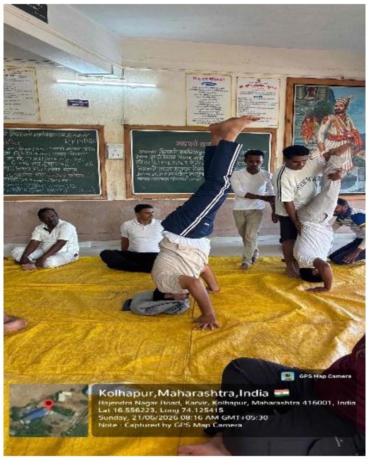
भोगावती महाविद्यालय,कुरुकली
शैक्षणिक वर्ष २०२६-२७
शारीरिक शिक्षण विभाग
दिनांक 21 जून २०२६





आंतरराष्ट्रीय योग दिन

कुरुकली, दि. 21 जून : भोगावती महाविद्यालय, कुरुकली येथे आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचे औचित्य साधून शारीरिक शिक्षण विभागामार्फत योग प्रात्यक्षिक व जनजागृती कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले.विद्यार्थ्यांमध्ये योगाबद्दल जागरूकता निर्माण करणे तसेच निरोगी जीवनशैलीचा संदेश देण्याच्या उद्देशाने हा उपक्रम राबविण्यात आला. या प्रसंगी शारीरिक शिक्षण विभाग प्रमुख डॉ. सुनील खराडे यांच्या मार्गदर्शनाखाली विद्यार्थ्यांना योगाचे महत्त्व, नियमित योगाभ्यासाचे शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर होणारे सकारात्मक परिणाम, तणावमुक्त जीवनासाठी योगाची आवश्यकता तसेच निरोगी समाज घडविण्यात योगाची भूमिका याविषयी मार्गदर्शन करण्यात आले.यावेळी विद्यार्थ्यांनी विविध योगासने व प्राणायामाचे प्रात्यक्षिक सादर केले. नियमित योगाभ्यासामुळे शारीरिक तंदुरुस्ती, मानसिक स्थैर्य आणि आत्मविश्वास वाढतो, असा प्रेरणादायी संदेश देण्यात आला.