

दि.०५/०७/२०१८

प्रति,

मा. प्राचार्य

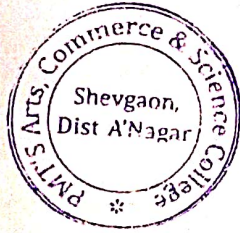
प्रवरा मेडिकल ट्रस्टचे

आर्ट्स कॉमर्स अँड सायन्स कॉलेज शेवगाव.

विषय: "योग परिचय प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम" रचना कार्यशाळा घेण्यासाठी  
परवानगी मिळणे बाबत.....

महोदय,

वरील विषयास अनुसरून आपणास विनंती करतो की, आपल्या  
महाविद्यालयांमध्ये योग परिचय प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम शैक्षणिक वर्ष २०१८-१९ मध्ये  
घेण्यात येत आहे, तरी या अभ्यासक्रमाची रचना कार्यशाळा दि. ७ जुलै २०१८  
रोजी सकळी १०:०० वाजता घेण्याचा मानस आहे. तरी हि कार्यशाळा घेण्यास  
परवानगी मिळावी ही नम्र विनंती.



Permittho  
Pur

*Kash*  
आपला विश्वासू  
विभाग प्रमुख  
हिंदी विभाग  
प्रवरा मेडिकल ट्रस्ट चे  
आर्ट्स, कॉमर्स अँड सायन्स कॉलेज  
शेवगाव, जि. अहमदनगर



प्रवरा मेडीकल ट्रस्टचे

# आर्ट्स, कॉमर्स अँड सायन्स कॉलेज

आयुर्वेद कॉलेज कॅम्पस, शेवगांव जि.अहमदनगर (महा.) ४१४५०२

फोन : ०२४२१-२२३०३१, २२११११ फॅक्स-२२४२१-२२३३११ E-mail : pravara\_acscs@rediffmail.com



दि. ०३/०७/२०१८

प्रति,

मा. नलवडे लक्ष्मण जानदेव

संवेदना योग क्लासेस, शेवगाव

विषय: योग परिचय प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम रचना कार्यशाळेस उपस्थित राहणे बाबत.....

महोदय,

वरील विषयास अनुसरून आमच्या प्रवरा मेडिकल ट्रस्टचे आर्ट्स कॉमर्स अँड सायन्स कॉलेज शेवगाव महाविद्यालयात हिंदी विभागांतर्गत 'योग परिचय प्रमाणपत्र' घेण्याचा मानस आहे. तरी या प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम रचना कार्यशाळेस दि. ०७/०७/२०१८ रोजी उपस्थित राहून अभ्यासक्रम रचनेसाठी सहकार्य करावे ही नम्र विनंती.

अ . क्र.	नाव	पदनाम
१)	परतवाघ मोहन भानूदास	अंतर्गत गुणवत्ता सिद्धता कक्ष व कौशल्य विकास केंद्रप्रमुख प्रमुख
२)	नलवडे लक्ष्मण जानदेव	तज
३)	लेंडगुळे सचिन मारुती	तज
४)	ससे केशव काकासाहेब	समन्वयक (प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम)

*Pratwaf*

*Nudre*

*Banjule*

*Kasle*

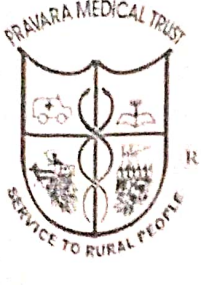


*Rajeev*

प्राचार्य

आर्ट्स, कॉमर्स अँड सायन्स  
कॉलेज, शेवगांव, जि. अ.नगर





प्रवरा मेडीकल ट्रस्टचे

# आर्ट्स, कॉमर्स अँड सायन्स कॉलेज



आयुर्वेद कॉलेज कॅम्पस, शेवगांव जि. अहमदनगर (महा.) ४१४५०२

फोन : ०२४२९-२२३०३१, २२१९६६ फॅक्स-०२४२९-२२३३९९ E-mail : pravara\_acscs@rediffmail.com

दि. ०३/०७/२०१८

प्रति,

लेंडगुळे सचिन मारुती

पागोरी पिंपळगाव उपकेंद्र.

विषय: योग परिचय प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम रचना कार्यशाळेस उपस्थित राहणे बाबत.....

महोदय,

वरील विषयास अनुसरून आमच्या प्रवरा मेडिकल ट्रस्टचे आर्ट्स कॉमर्स अँड सायन्स कॉलेज शेवगाव महाविद्यालयात हिंदी विभागांतर्गत 'योग परिचय प्रमाणपत्र' घेण्याचा मानस आहे. तरी या प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम रचना कार्यशाळेस दि. ०७/०७/२०१८ रोजी उपस्थित राहून अभ्यासक्रम रचनेसाठी सहकार्य करावे ही नम्र विनंती.

अ . क्र.	नाव	पदनाम
१)	परतवाघ मोहन भानूदास	अंतर्गत गुणवत्ता सिद्धता कक्ष व कौशल्य विकास केंद्रप्रमुख प्रमुख
२)	नलवडे लक्ष्मण ज्ञानदेव	तज्ञ
३)	लेंडगुळे सचिन मारुती	तज्ञ
४)	ससे केशव काकासाहेब	समन्वयक (प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम)



दि. ०७/०७/२०१८

प्राचार्य

आर्ट्स, कॉमर्स अँड सायन्स  
कॉलेज, शेवगांव, जि. अ.नगर



प्रवरा मेडीकल ट्रस्टचे  
**आर्ट्स, कॉमर्स अँड सायन्स कॉलेज**



आयुर्वेद कॉलेज कॅम्पस, शेवगांव जि.अहमदनगर (महा.) ४१४५०२

फोन : ०२४२९-२२३०३१, २२१९६६ फॅक्स-०२४२९-२२३३९९ E-mail : pravara\_acscs@rediffmail.com

प्रति,

नलवडे लक्ष्मण ज्ञानदेव

संवेदना कलासेस, शेवगाव.

आभारपत्र...

महोदय, आमच्या महाविद्यालयात शैक्षणिक वर्ष २०१८-१९ प्रथम सत्रामध्ये सुरु करण्यात आलेल्या योग परिचय प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम या अभ्यासक्रमाच्या अभ्यासक्रम रचना कार्यशाळेत दि. ७ जुलै २०१८ रोजी उपस्थित राहून सहकार्य केल्याबद्दल आपले महाविद्यालयाचे वतीने मनःपूर्वक आभार.

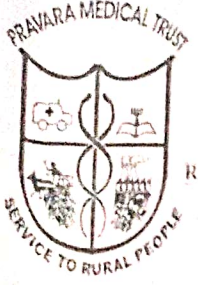


*Received*  
*Dunde*

**प्राचार्य**

आर्ट्स, कॉमर्स अँड सायन्स  
कॉलेज, शेवगांव, जि. अ.नगर





प्रवरा मेडीकल ट्रस्टचे

# आर्ट्स, कॉमर्स अँड सायन्स कॉलेज



आयुर्वेद कॉलेज कॅम्पस, शेवगांव जि.अहमदनगर (महा.) ४१४५०२

फोन : ०२४२९-२२३०३१, २२१९६६ फॅक्स-०२४२९-२२३३९९ E-mail : pravara\_acscs@rediffmail.com

दि. ०७/०७/२०१८

प्रति,

लेंडगुळे सचिन मारुती

पागोरी पिंपळगाव उपकेंद्र.

आभारपत्र...

महोदय, आमच्या महाविद्यालयात शैक्षणिक वर्ष २०१८-१९ प्रथम सत्रामध्ये सुरु करण्यात आलेल्या योग परिचय प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम या अभ्यासक्रमाच्या अभ्यासक्रम रचना कार्यशाळेत दि. ७ जुलै २०१८ रोजी उपस्थित राहून सहकार्य केल्याबद्दल आपले महाविद्यालयाचे वतीने मनःपूर्वक आभार.



*[Handwritten Signature]*

प्राचार्य

आर्ट्स, कॉमर्स अँड सायन्स  
कॉलेज, शेवगांव, जि. अ.नगर

*Reviewed  
Sankar*

## योग परिचय प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम

अभ्यासक्रमाचे विभाग:

१. योगाचे तत्त्वज्ञान (लेखी आणि थोडक्यात प्रात्यक्षिक)

कालावधी: ५ तास

तासिका आणि विषय:

- तास १-२: योगाची ओळख, योगाचे विविध प्रकार (हठयोग, राजयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग)
- तास ३: पं. पतंजलीचे योगसूत्र आणि त्यातील 'अष्टांगयोग' (योगाचा संपूर्ण मार्गदर्शन)
- तास ४-५: योगाच्या शारीरिक, मानसिक, आणि आध्यात्मिक फायदे, तसेच आयुर्वेद आणि योगाचे परस्परसंबंध

२. आसनांचा अभ्यास (प्रात्यक्षिक)

कालावधी: १० तास

तासिका आणि विषय:

- तास ६-७: आसनांचा महत्त्व आणि आसनांचे शारीरिक लाभ
- तास ८-१०: आसनांचा सराव (मूलभूत आसने: ताडासन, वृक्षासन, भुजंगासन, पश्चिमोत्तानासन, उत्थित त्रिकोणासन)

३. प्राणायाम आणि श्वसन तंत्र (प्रात्यक्षिक)

कालावधी: १० तास

तासिका आणि विषय:

- तास ११-१२: प्राणायामाचे प्रकार (कपालभाती, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी) आणि श्वासावर नियंत्रण
- तास १३-१४: प्राणायामाचा शारीरिक आणि मानसिक फायदे
- तास १५: प्राणायामाच्या सरावाचे महत्त्व आणि श्वसनाची गती (शरीर आणि मनावर प्रभाव)

४. ध्यान (प्रात्यक्षिक व लेखी)





कालावधी: ७ तास

तासिका आणि विषय:

- तास १६-१७: ध्यानाचे प्रकार, योगासने आणि ध्यानाच्या एकत्रित सरावाचे फायदे
- तास १८: ध्यानाची मानसिक शांती आणि तणाव कमी करण्याचे महत्त्व
- तास १९-२०: ध्यानाची एक साधी प्रक्रिया आणि ध्यानाच्या विविध प्रकारांचा अनुभव

#### ५. योग आणि जीवनशैली (लेखी आणि प्रात्यक्षिक)

कालावधी: ५ तास

तासिका आणि विषय:

- तास २१-२२: संतुलित आहार आणि योगाच्या जीवनशैलीत महत्त्व
- तास २३-२४: योगाचा नियमित सराव, मानसिक स्वच्छता, जीवनातील साधेपण
- तास २५: शारीरिक आणि मानसिक ताणावर योगाचे प्रभाव

#### ६. समग्र योग आणि स्वधारणा (लेखी आणि प्रात्यक्षिक)

कालावधी: ३ तास

तासिका आणि विषय:

- तास २६-२७: योगाचं आध्यात्मिक दृष्टीकोण, ध्यान, साधना आणि स्वधारणा
- तास २८-२९: योगाच्या मार्गाने आत्मज्ञान, जीवनातील उद्दिष्ट आणि संतुलन साधने
- तास ३०: योगासारख्या तत्वांचा जीवनात योग्य वापर

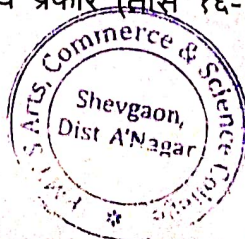
#### अभ्यासक्रम कालावधी - महिने:

जुलै

- प्रारंभ: अभ्यासक्रमाची ओळख आणि योग तत्त्वज्ञान (तास १-५)
- आसनांचा प्रारंभ: शारीरिक आसने, आधारभूत आसनांचा अभ्यास (तास ६-१०)

ऑगस्ट

- प्राणायाम अभ्यास: श्वसन तंत्राचा अभ्यास (तास ११-१५)
- ध्यान अभ्यास: ध्यानाचे विविध प्रकार (तास १६-१७)



- योग आणि जीवनशैली: आहार आणि योगाचे परस्परसंबंध (तास १८-२०)


सप्टेंबर

- समग्र योग आणि स्वधारणा: योगाची आध्यात्मिक दृष्टी (तास २१-२५)
- अंतिम सराव आणि प्रमाणपत्र लेखन: लेखी परीक्षा आणि अंतिम सराव (तास २६-३०)

प्रमाणपत्र मिळवण्यासाठी अटी:

1. लेखी परीक्षा: १५ तास (लेखी प्रश्नांची उत्तरे लिहिणे)
2. प्रात्यक्षिक सराव: ३० तास (योगासने, प्राणायाम, आणि ध्यान यांचा सराव)
3. अधिकार परीक्षा: नियमित सराव आणि गुणसूत्रनुसार लेखी व प्रात्यक्षिक अहवाल




  
प्राचार्य  
आर्ट्स, कॉमर्स अँड सायन्स  
कॉलेज, शेवगांव, जि. अ.नगर





योगपरिचय प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम रचना कार्यशाळा



  
**Principal**  
 Arts, Comm. & Sci. College  
 Shivgaon, Dist Ahmednagar





प्रवरा मेडिकल ट्रस्टचे

आर्ट्स, कॉमर्स अँड सायन्स कॉलेज शेवगाव

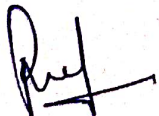
२०१८-१९

“योग परिचय प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम” रचना कार्यशाळा

अहवाल

प्रवरा मेडिकल ट्रस्टचे आर्ट्स , कॉमर्स अँड सायन्स महाविद्यालया अंतर्गत शैक्षणिक वर्ष २०१८-१९ मध्ये दि.०७-०७-२०१८ रोजी योग परिचय प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम रचना कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले.या रचना कार्यशाळेस लक्ष्मण नलवडे संवेदना योग क्लासेस शेवगाव व योग शिक्षक सचिन लेंडगुळे यांना विषय तज्ञ म्हणून आमंत्रित करण्यात आले.या रचना कार्यशाळेस अंतर्गत गुणवत्ता सिद्धता कक्षाचे प्रमुख प्रा. परतवाघ मोहन, विषय तज्ञ लक्ष्मण नलवडे, सचिन लेंडगुळे, कोर्स समन्वयक प्रा. ससे केशव काकासाहेब हे उपस्थित होते.

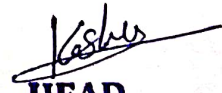
या रचना कार्यशाळेत योगाचे मानवी जीवनातील महत्व समोर ठेवून व तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली योगाचे महत्त्व, विविध आसने, प्राणायाम, ध्यान, ध्यानाचे प्रकार , संतुलित आहार, योगा आणि आध्यात्मिकता आशा विविध मुद्द्यांचा समावेश तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली या अभ्यासक्रमा अंतर्गत करण्यात आला अशाप्रकारे अभ्यासक्रम रचना कार्यशाळेचे आयोजन करून अभ्यासक्रम निर्धारित करण्यात आला.

  
Principal

Arts, Comm. & Sci. College  
Shevgaon, Dist Ahmednagar

  
COORDINATOR



  
HEAD  
Dept. of Hindi  
Pravara Medical Trust's  
Arts, Commerce and Science College  
Shevgaon, Dist. Ahmednagar



Pravara Medical Trust's



## Arts, Commerce and Science College, Shevgaon



Tal: Shevgaon Dist: Ahmednagar 414502 Maharashtra, India

Tel: 02429 223031 Fax: 02429 223399 Email: pmt.acsc@gmail.com

College Code: 1481

College ID: PU/AN/Sci/136/2013

Website: www.pmtacscollege.com

Date: 07/07/2018

To,

Nalawade Laxman Dnyande  
Savendra Yog classes  
Shevgaon

**Subject: Appreciation for Guidance and Contribution....**

On behalf of our institute we like to extend our heartfelt gratitude for your presence and invaluable guidance during the One-Day Workshop on Syllabus Framing for Certificate Course on Yog Poochay organized by our college on 07/07/2018

Your expertise and insights were help in shaping a comprehensive syllabus for the certificate course. Your active involvement and thoughtful suggestions have greatly enhanced the quality and relevance of the curriculum, ensuring that it meets the evolving needs of learners and the professional world.

We deeply appreciate the time and effort you dedicated to this workshop and your commitment to advancing the cause of quality education. Your contribution has been a source of inspiration for our faculty and will undoubtedly benefit the students who will engage with this curriculum.

Once again, thank you for your valuable support and guidance. We look forward to collaborating with you in future to enhance academic excellence.

With warm regards,



**Principal**  
Arts, Comm. & Sci. College  
Shevgaon, Dist. Ahmednagar

Received

Q. S. S.