



सा हि श्रीरमृतां सताम् ॥  
आयुर्वेद शिक्षण मंडळाचे  
अष्टांग आयुर्वेद महाविद्यालय

२०६२, सदाशिव पेठ, कै.वै.ह.बा.परांजपे चौक, विजयानगर कॉलनी, पुणे ४११०३०

महाविद्यालय : २४३३२५०८  
रुग्णालय : २४४७६०८५  
२४३३००७५  
फॅक्स : २४३२७९१०  
ई मेल : ayurved508@bsnl.i

जा.क्र. : १५६/२०२१

दिनांक : २१/०६/२०२१

प्रति,  
मा.संचालक,  
आयुष संचालनालय,  
महाराष्ट्र राज्य, मुंबई.

यांसी,

विषय - दिनांक २१ जून २०२१ आंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा केल्याबद्दल अहवाल सादर करणेबाबत.

संदर्भ - मा.संचालक, आयुष संचालनालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई यांचे पत्र क्र.आसंमुं, दि.२१/६/२०२१.

मा.महोदय,

उपरोक्त संदर्भाकित पत्राच्या अनुषंगाने दिनांक २१ जून २०२१ आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त आमच्या महाविद्यालयाने घेतलेल्या विविध कार्यक्रमांचा अहवाल खालील प्रमाणे सादर करित आहे.  
महाविद्यालयाचे नाव - अष्टांग आयुर्वेद महाविद्यालय, पुणे ४११ ०३०.

अनु. क्रमांक	कार्यक्रम	दिनांक	तपशील	छायाचित्र क्रमांक
१	सोशल मिडीया योगासन चालेंज मोहीम		सरासरी सहभागी संख्या	
२	ई घोषवाक्य स्पर्धा		स्पर्धक संख्या विजेत्यांची नावे-	
३	ई पोस्टर स्पर्धा	१५/०६/२०२१	स्पर्धक संख्या विजेत्यांची नावे- १.कु.आरती मिरगे २.कु.प्राजक्ता पाटील ३.चि.महेश चव्हाण	
४	ई निबंध स्पर्धा	१४/०६/२०२१	स्पर्धक संख्या विजेत्यांची नावे- १.कु.अर्चना थोरात २.कु.स्नेहा हुच्चे ३.कु.स्वामिनी देशमुख	
५	ई प्रश्नमंजूषा स्पर्धा		स्पर्धक संख्या विजेत्यांची नावे-	
६	ई योगासन स्पर्धा	१६/०६/२०२१	स्पर्धक संख्या विजेत्यांची नावे- १.कु.स्वामिनी देशमुख २.कु.अंकीता गवळी ३.कु.आशा यशवंते	



सा हि श्रीरमृतां सताम् ॥  
आयुर्वेद शिक्षण मंडळाचे  
अष्टांग आयुर्वेद महाविद्यालय

२०६२, सदाशिव पेठ, कै.वै.ह.वा.परांजपे चौक, विजयानगर कॉलनी, पुणे ४११०३०

महाविद्यालय : २४३३२५०८

रुग्णालय : २४४७६०८५

२४३३००७५

फॅक्स : २४३२७९१०

ई मेल : ayurved508@bsnl.in

७	योगसूत्र पाठांतर स्पर्धा	१९/६/२०२१	स्पर्धक संख्या विजेत्यांची नावे- १.कु.अर्चना थोरात २.कु.कोमल वाडजे ३.कु.स्नेहा हुच्चे	
८	ऑनलाईन व्याख्यान	०३	वक्ता - १) डॉ.निलेश महाजन विषय - Physiology of Shuddhikriya २) डॉ.मनोजकुमार चौधरी विषय - योग व आयुर्वेद ३) डॉ.प्रकाश ठोंबरे विषय - अष्टांग योग	
९	आंतरराष्ट्रीय योग दिन सामूहिक योगाभ्यास (व्हर्च्युअल)	दि.२१ जून, २०२१ सकाळी-८ ते ९	सहभागी संख्या - ४५ मार्गदर्शक - सौ.प्राजक्ता देशपांडे मॅडम	
१०	आंतरराष्ट्रीय योगदिनानिमित्त योगविषयक व्याख्यान व प्रात्यक्षिक सादर केलेबाबत.	दि.२० जून, २०२१ , स्थळ - कसबा मतदारसंघाच्या वतीने महर्षि अण्णासाहेब शिंदे प्राथमिक विद्यालय, घोरपडी पेठ येथे सकाळी ७.३० वाजता.	सहभागी संख्या - ६० मार्गदर्शक - डॉ.सौ.मानसी निंबाळकर	

कळावे.

आपले विश्वासू

*Prakash*

डॉ. प्रकाश ठोंबरे,  
विभाग प्रमुख,

स्वस्थवृत्त व योग विभाग  
अष्टांग आयुर्वेद महाविद्यालय, पुणे



*Heemalata*

*He*

डॉ.हेमलता जालगांवकर  
प्राचार्य (ईनचार्ज)  
अष्टांग आयुर्वेद महाविद्यालय, पुणे

## ॥योगासन ॥

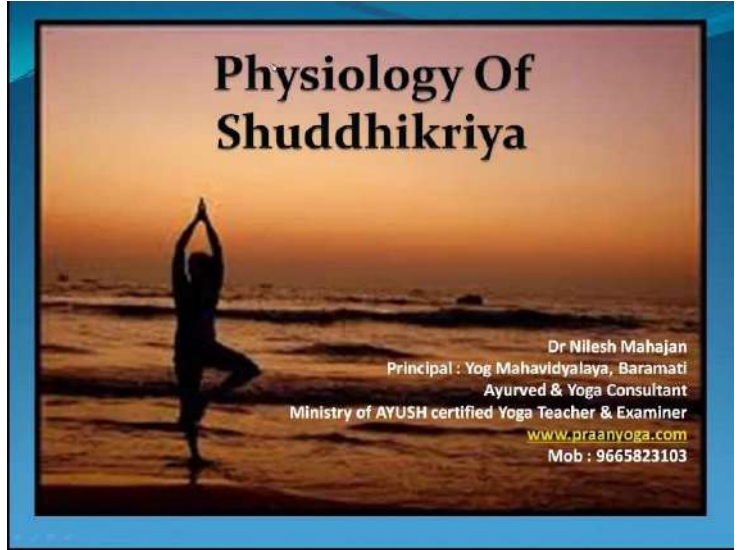
योगासन म्हणजे काय ..?  
योगा करून मनाला निरोगी  
शरीराचं आमंत्रण देणं ।  
प्राणायाम करून आत्मिक  
सुखाच दर्शन करून घेणं ॥  
हीच ती देन आपल्या आयुष्यात  
जगत असलेल्या जीवाला आणि  
मनाला पूर्णत्वाच रुपधारण  
करून देते ।

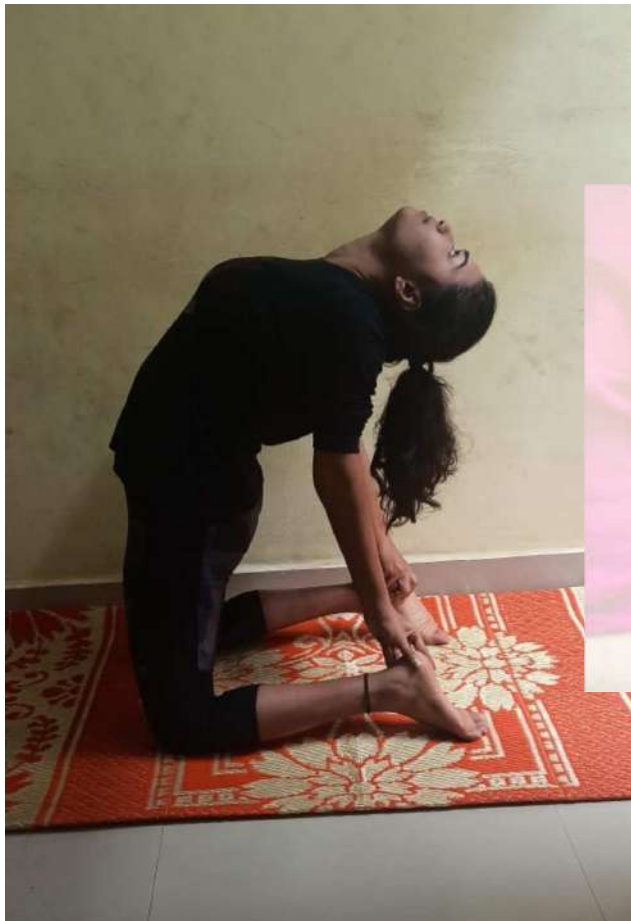
योगासन करण्याचा अर्थ  
समजून घेतला तेव्हा समजलं ॥  
आरोग्याला गरज आहे ती  
निरोगी व्यसनाची ॥

योगासन म्हणजे काय ..?  
योगाभ्यास हा महत्वाचा विषय  
समाजात गनला जातो नक्की ।  
त्याची व्याख्या मात्र केली जाते  
लोकांना फसवण्यासाठी ॥  
योगासन म्हणजे काय...?  
योगासन आणि प्राणायाम यांची  
जोड आयुष्यात येणाऱ्या प्रत्येक  
व्यक्तीला निरोगी आणि योग्य  
दिशेने वाटचाल करण्यास प्रवृत्त  
करणे ॥

योगासन म्हणजे काय..?  
योगासन करून प्राणायाम करून  
आयुष्याला आणि आंतरिक  
आत्म्याला वेगळंच रूप देऊन  
जाणं ॥

अर्चना थोरात





Dr. Chaudhari Manojkumar V.  
Cell: 9552509052 / 8830239316  
Email: manojksamhita@gmail.com

Dr. Manoj Chaudhari - International Yoga Day 2021 - Ashang Ayurved Mahavidyalaya, Pune

Dr. Manoj Chaudhari  
Aarti Mirga  
Aachal Apar  
R  
ROHIT KHAPRE  
P  
Pardurang Shendage