

J.S.M.College, Alumni Association Committee Report
Activity Report 2020-21

Sr. No.	Title of the activity	Date of activity	venue	No. of participants
1.	Online Yoga Sessions	26 th May 2021 to 29 th May 2021	-----	55

Janata Shikshan Mandal's

Smt. Indirabai G. Kulkarni Arts College, J. B. Sawant Science College
and Sau. Janakibai D. Kunte Commerce College, Alibag – Raigad

Online Yoga Sessions



J. S. M. College, Alibag – Raigad

J. S. M. College, Alumni Association & IQAC of the College

Organizes

Online Yoga Sessions

By

Yog Shinchan Shivir, Mumbai

Four Day Yoga Sessions

- From 26th May 2021 to 29th May 2021.
- From 8.30 am to 9.30 am everyday



Themes of the Yoga Sessions

- Day 1: Yoga for COVID- 19
- Day 2 : Yoga for Brain
- Day 3 : Yoga for Health & Fitness
- Day 4 : Yoga for Stress

Open for All the Students, Staff members, Non -teaching staff members and Alumni of the college.
Expert

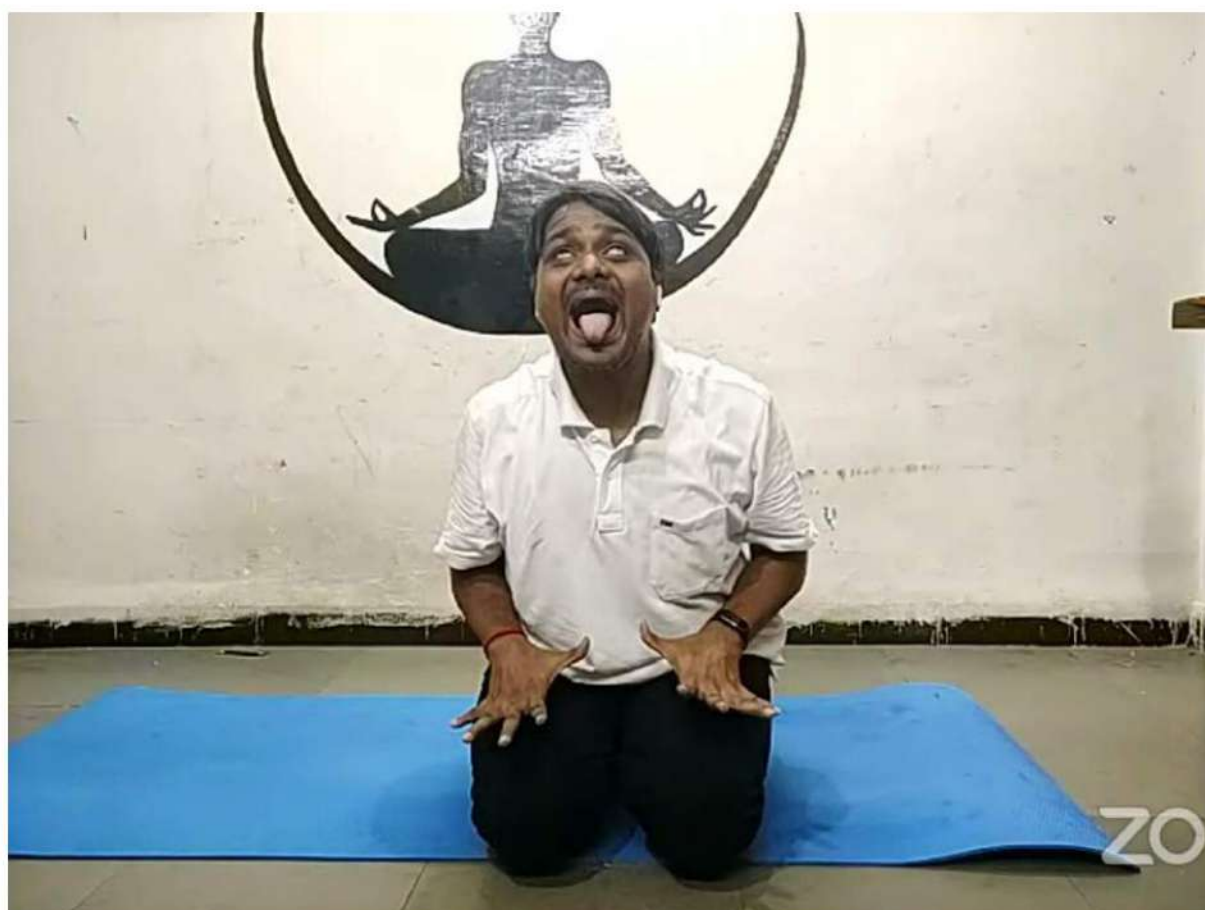
MR. AJAY KUMBHAR

UGC-NET, M.A. in Yogshastra, PGDYS, YIC , SVYASA-Bangalore & T. T. C. in Yoga Science , Member of Indian Yoga Association

Dr. Anil K. Patil
Principal
J.S.M.College

Join the Telegram group with the
link.....
for participation

Adv. Gautam Patil
President, J.S.M.College, Alumni Association
& Vice- President Janata Shikshan Mandal





जेएसएम, माजी विद्यार्थी संघटनेतर्फे योग शिबीर

। अलिबाग । विशेष प्रतिनिधी ।

आय.क्यु.ए.सी., जेएसएम. महाविद्यालय; अलिबाग, जे.एस. एम. कॉलेज ऑल्युमनी असोसिएशन व योग सिंचन शिबिर, मुंबई यांच्या संयुक्त विद्यमाने चार दिवसीय ऑनलाईन योग शिबिराचे यशस्वी आयोजन झूम व यु-ट्यूबवर करण्यात आले. योगा फॉर कोविड-१९ योगा फॉर ब्रेन, योगा फॉर हेल्थ अँड फिटनेस, योगा फॉर स्ट्रेस या विविध संकल्पनांवर हे शिबिर आयोजित करण्यात आले होते. हे योग शिबिर आयोजित करण्यासाठी जेएसएमचे अध्यक्ष संजय दत्ता पाटील, उपाध्यक्ष व माजी विद्यार्थी संघटनेचे अध्यक्ष अॅड. गौतम पाटील, सेक्रेटरी अजित शाह आदींचे यासाठी प्रोत्साहन मिळाले.

योगशास्त्राचा प्रचंड अनुभव गाठीशी असलेले व देशोविदेशी योगासनांचे विविध कार्यक्रम आयोजित केलेले अजय कुमार, मुंबई हे या शिबिरात मुख्य योग प्रशिक्षक म्हणून उपस्थित होते. कोरोना

काळात विविध प्रकारचे मानसिक ताण-तणाव तसेच शारीरिक व्याधी यापासून दूर राहण्यासाठी योगासनांचे महत्त्व पटवून देतानाच अजय कुमार यांनी वेगवेगळ्या विषयांशी निगडित योगासने कशी करावी?, ती



करताना काय काळजी घ्यावी?, या योगासनांचे आपल्याला शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक फायदे कोणते होतात? याची माहिती या शिबिरात दिली; तसेच या प्रत्येक विषयाशी निगडित योगासनांची प्रात्यक्षिके करून दाखविली.

यायोगशिबिरातमहाविद्यालयाचे आजी-माजी विद्यार्थी, प्राध्यापक, शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी यांनी

सहभाग घेतला. हे योग शिबिर यशस्वी होण्यासाठी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. अनिल पाटील, माजी विद्यार्थी संघटनेचे उपाध्यक्ष प्रा. सुरेंद्र दातार यांच्या मार्गदर्शनाखाली आय.क्यु.ए.सी. समन्वयक डॉ. एस.ए. कानडे, डॉ. जयश्री पाटील, डॉ. सोनाली पाटील, डॉ. मीनल पाटील, प्रा. सुबोध डहाके, प्रा. जयेश म्हात्रे यांनी परिश्रम घेतले. हे शिबिर आयोजित केल्याबद्दल अनेक माजी विद्यार्थ्यांनी समाधानाची भावना व्यक्त केली.

कोरोना काळात हे शिबिर आपणास अत्यंत उपयुक्त ठरल्याचे मनोगत देखील त्यांनी व्यक्त केले. शिबिरात सहभागी झालेल्या सर्वांना सहभाग प्रमाणपत्र देण्यात आले.