

#### Shri ShardaBhavan Education Society's

# RAJIV GANDHI MAHAVIDYALAYA

MUDKHED, DIST. NANDED (Maharashtra)
Accredited by NAAC with 'B' Grade

## **Department of Cultural**

Name of the Activity: International Yoga Day Celebration

Venue: Rajiv Gandhi Mahavidyalaya, Mudkhed

**Date**: 21st June 2025

Subject: Yoga and Wellness

**Number of Participants: 25** 

Name of the Guest: Mr. Sanjay Deshmukh

Objective: To promote physical and mental well-being through the practice of yoga and to

raise awareness about its health benefits.

**Outcome**: Created a positive and mindful atmosphere within the campus.

#### **Brief Report:**

To mark the occasion of International Yoga Day, Rajiv Gandhi Mahavidyalaya, Mudkhed organized a special event on 21st June 2025 under the subject Yoga and Wellness. The primary objective of the program was to promote awareness regarding the importance of yoga for physical, mental, and spiritual well-being and to inspire students and staff to adopt yoga as part of their daily routine. The celebration commenced at 7:30 AM in the college campus. A total of 25 participants, including students, faculty, and non-teaching staff, actively took part in the event. The program was graced by Mr. Sanjay Deshmukh, a certified yoga trainer and wellness expert, who was invited as the Chief Guest. The event was presided over by Dr. A. T. Shinde, Principal of Rajiv Gandhi Mahavidyalaya, who welcomed all participants and shared valuable insights on the significance of yoga in managing stress and improving quality of life.

Mr. Sanjay Deshmukh conducted a detailed **yoga session**, starting with basic warm-up exercises followed by the demonstration and practice of various **asanas** such as Tadasana, Vrikshasana, Bhujangasana, and Vajrasana. He also guided the participants through **pranayama techniques** including Anulom-Vilom and Bhramari, emphasizing the importance of proper breathing in enhancing mental clarity and reducing anxiety. The session concluded with a brief **guided meditation**, leaving participants feeling relaxed and rejuvenated. Throughout the session, Mr. Deshmukh explained the health benefits of each practice, linking them to common lifestyle challenges faced by students and professionals today, such as poor posture, lack of focus, and mental stress. He also addressed questions raised by the participants during an interactive segment, encouraging them to be consistent in their practice and view yoga as a lifelong discipline rather than a one-day activity.

Principal Dr. A. T. Shinde expressed his appreciation for the enthusiastic participation and assured that the college would continue to support such wellness initiatives in the future. He also highlighted the potential of yoga in contributing to a healthier academic environment and reducing exam-related stress among students. The event successfully met its goals of raising awareness about the benefits of yoga and encouraging a healthier, more mindful lifestyle. The positive response from participants reflected the impact of the session, with many requesting regular yoga workshops and sessions on campus. The celebration of International Yoga Day at Rajiv Gandhi Mahavidyalaya not only reinforced the global significance of the day but also strengthened the institution's commitment to the **holistic development** of its students and staff. It served as a reminder that the ancient practice of yoga is still highly relevant in today's fast-paced world, offering tools for inner peace, resilience, and well-being.

#### Photography:



While giving yoga training, yoga instructor Mr. Sanjay Deshmukh



While giving yoga training, yoga instructor Mr. Sanjay Deshmukh



While guiding on the topic of **Yoga and Wellness**, Principal Dr. A. T. Shinde.



While felicitating the Principal, Head of the Department of Sociology, Professor Prakash Kothale, along with Mr. Sanjay Deshmukh and Coordinator Dr. D. H. Mehatre, were present.

# अमिक लोकराज्य

# मुद्खेड येथील राजीव गांधी महाविद्यालयात योग दिन संपन्न

योगासने, प्राणायाम व त्याचे शारीरिक व मानसिक लाभ याचे सखोल मार्गदर्शन केले. विद्यार्थ्यांनी, प्राध्यापकांनी व शिक्षकेत्तर कर्मचान्यांनी मोद्या उत्साहाने सहभाग घेत योगाचे महस्त प्रत्यक्ष अनुम्बलं, कार्यक्रमाचे आयोजन व नियोजन — श्रमिक लोकराज्य नेटवर्क मुदखेड - मुदखेड येथे राजीव गांधी महाविद्यालयात आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचे औचित्य साधून दि.२१ जून रोजी योग शिबिराचे आयोजन करायात आले होते या योग शिबिर ग्यात आले होते या योग शिबिराचे करण्यात आले होते, या योग शिक्षेराचे आयोजन राजीव गांधी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ.ए.टी.शिंदे यांच्या मार्गदर्शनात्थाली तर प्रशिक्षणासाठी योग प्रशिक्षक म्हणून संजय देशमुख ग्रामविकास अधिकारी सांस्कृतिक विभाग, क्रीडा विभाग व राष्ट्रीय सेवा योजना विभागाच्या य राष्ट्रीय सेवा योजना विभागाच्या सहकार्याने करण्यात आले. या कार्यक्रमाचे संयोजन प्रा. डी.एच.म्हेत्रे, प्रा.डॉ.आर.एस. कोंडेकर व प्रा.डॉ.अर्जुनसिंग ठाकूर यांनी केले. या योग नांदेड उपस्थित होते. सदरील शिबिर दोन सत्र घेण्यात आले शिबर दोन संत्र वध्यात आने पहिल्या सत्रात योग प्रशिक्षक यांनी प्रात्यक्षिक सादर केले तर दुसऱ्या सत्रात "योगा अँड वेलनेस" या विषयावर मार्गदर्शन करताना विविध शिक्षित्रमुळे सर्व सहभागी सदस्यांमध्ये आरोग्याविषयी जागरूकता निर्माण झाली व योग ही आपली प्राचीन परंपरा व जीवनशैली यांचे महत्त्व

22 Jun 2025 - Page 4 | www.sh Powered by softisk

# मराठवाडा नेता

Sun 22 Jun 25

## राजीव गांधी महाविद्यालयात योग शिबिर संपन्न

मुदखेड : (म नेता)

येथील राजीव गांधी महाविद्यालयात आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचे औचित्य साधून २१ जून रोजी योग शिबिराचे आयोजन करण्यात आले होते,या योग शिबिराचे आयोजन राजीव गांधी

अधिकारी नांदेड उपस्थित होते. सदरील शिबिर दोन सत्रात घेण्यात आले पहिल्या सन्नात योग प्रशिक्षक यांनी प्रात्यक्षिक सादर केले तर दुसऱ्या सत्रात ''योगा अँड वेलनेस'' या विषयावर मार्गदर्शन करताना विविध योगासने, प्राणायाम व त्याचे शारीरिक व मानसिक लाभ याचे महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ.ए.टी. सखोल मार्गदर्शन केले. विद्यार्थ्यांनी, शिंदे यांच्या मार्गदर्शनाखाली तर प्राध्यापकांनी व शिक्षकेत्तर प्रशिक्षणासाठी योग प्रशिक्षक कर्मचाऱ्यांनी मोठ्या उत्साहाने म्हणून संजय देशमुख ग्रामविकास सहभाग घेत योगाचे महत्त्व प्रत्यक्ष

अनुभवले. कार्यक्रमाचे आयोजन व नियोजन सांस्कृतिक विभाग, क्रीडा विभाग व राष्ट्रीय सेवा योजना विभागाच्या सहकार्याने करण्यात आले.या कार्यक्रमाचे संयोजन प्रा.डी.एच.म्हेत्रे, प्रा.डॉ.आर.एस. कोंडेकर व पा.डॉ.अर्जनिंग ठाकर यांनी केले. या योग शिबिरामुळे सर्व सहभागी सदस्यांमध्ये आरोग्याविषयी जागरूकता निर्माण झाली व योग ही आपली प्राचीन परंपरा व जीवनशैली यांचे प्रहत्त्व अधोरेखित द्याले

Sun 22 Jun 25 | Page: 5 | www.emarathwadaneta.com Powered by Ashvamedh Software - 9975208920



### **QUICK NEWS**

#### राजीव गांधी कॉलेजमध्ये योग दिन साजरा

▶ मुदखेड, (वा.) मुदखेड येथे राजीव गांधी महाविद्यालयात आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचे औचित्य साधून दि.२१ जून रोजी योग शिबिराचे आयोजन करण्यात आले होते,या योग शिबिराचे आयोजन राजीव होत,या वाग शिष्टाबरीच आयोजन राजाव गांधी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ.ए.टी.शिंदे यांच्या मार्गदर्शनाखाली तर प्रशिक्षणासाठी योग प्रशिक्षक म्हणून संजय देशमुख ग्रामविकास अधिकारी नांदेड उपस्थित होते. संदरील शिबिर दोन संज्ञ घेण्यात आले पहिल्या संज्ञात योग प्रशिक्षक यांनी प्रात्यक्षिक सादर केले तर दुसऱ्या सत्रात योगा अँड वेलनेस या विषयावर मार्गदर्शन करताना विविध योगासने, प्राणायाम् व त्याचे शारीरिक व मानसिक लाभ याचे मार्गदर्शन केले.

Nanded Plus Edition Jun 22, 2025 Page No. 3 owered by: Navarashtra.cor



केत बुद्ध विकार चीरकात स्थान स साहेबाव गायकवाट राष्ट्रीय कंग दिसलियित या कार्यक्रमात सुभेदार इस फोलीस अधिकारी



### कुसुमताई माध्यम्बः विद्यालयात - अन्यस्थी गेन्द्रे श्रीचा मार्गहार्तन



# मुश्केड पंचीत नारपीपरूपचे । क्षेत्र जानराष्ट्रीय क्षेत्र शिक्षक्रित हो. तानोनक योच्या मर्गदर्शनकारी योग



Co-ordinator Dr.D.H.Mhetre

Head, Dept.of Political Science, Rajiv Gandhi Mahavidyalaya, Mudkhed, Dist. Nanded.

Dr. A.T. Shinde

PRINCIPAL Rajiv Gandhi Mahavidyalaya Mudkhed, Dist. Nanded

अध्याति असे दिन । व   06   20 15 नि । व   06	RAJIV GANDHI MAHAVIDYALAYA  MUDKIED, DIST, NANDED (Maharashtra)  MUDKIED, DIST, NANDED (Maharashtra)  Makada pranadayan pranadayarashtraphone ba (Maha) 171866  Makada pranadayan bayandayarashtraphone ba (Maha) 1828. Honors  Makada pranadayan bayandayan b
--	---

RAJIV GANDHI MAHAVIDYALA MUDKHED, DIST. NANDED (Maharashtra) Accredited by NAAC with 'B' Grade		(किरवसी) योग सिकी, उपानिती
Emal.I.d. principalprint[69@mail.GemTelephone No. (02462) 27586 Dn. Ashokraoji Chavan Sow. AmitaAshokrao Chaven 10. 129 June 2001.	88	
B.Sc. M.B. A	Dr. A. T. Shinde	
President D.Sc. Honors	M. A. B. Ed., SET, M.Phil., Ph.D., Mob.No. 9922653020	J. Bell 3KH. Bil. Jampa
Secretary Secretary	Principal	2) MARI and and there
f. No: - RGM / 2025-26/   4	Date: 21/06/ 2025	
		3) 5 -127 6 601
आभार पत्र		40 31. CA. CCT. Almost - Ponte los
प्रति.		8) 31. ETH ap. BAILE - Gladbell
श्री संजय देशगुख,		6) जा उनार तहाँ रेवर्ड
ग्रामविकास अधिकारी नांदेड.		1) Als 3) or e es _ Dring
71 114111 31144711 1143.		क प्रान्त विज्ञायामें ठाकुर - ए.प्री
		The state of the s
महोदय.		3)
		10) 41-21-315 (2) -3115 - 3
प्रस्तुत महाविद्यालयामध्ये जागतिक योग दिनानिमित्त दिनांक		(1) Al 31 3110 on abiccools cosparation
दिवसीय योग शिबिराचे आयोजन केले होते. आपण शिबिरामध्ये योग !		
	प्रशिक्षक म्हणून उपस्थित	(2) (P.M. Wate) - Touris
राहून विद्यार्थी आणि कर्मचाऱ्यांना योग प्रशिक्षण दिले त्याबद्दल आपले अ		
		13) -88 1020918 30 500 - Jainef
		18) on meagine sto con seined
		13) -54 1020000 510 cto - Joing 10. 11 1000 - Sulgalana 19 50 20 10 5 1000 - Markana 19 50 20 1000 - Markana
		13) Si tacagoté 310 cto - Joint 14 St Com A Maria - Bulgalana 14 St St M. Ch & Maria
		18) - on taxongric 310 cto - Joined  10) - on taxongric 310 cto - Joined  14 - on 514 - on 514 - July 2  16 - on 16 -
		13) of taxagist 510 cto - Joined  14). It was if Hood - Sulanger  14 of 5/24. Ct 5/1.  16 11.21 and the sular - Both  17) His next ready - Sular - Both  18) d. manul 3/18
	भागार. प्राचार	13) of taxagoù 310 cto - Joint 13) of taxagoù 310 cto - Joint 14 50 cto 31 star - Sular - Su
	भागार. अपूर्व	13) - of the engine 3 to clo - Joine 10. If the state of
	Rajis Garbana	13) Si Facedote 310 cto - Jainel  13) Si Facedote 310 cto - Jainel  13) Si Facedote 310 cto - Jainel  14) Si Facedote 310 cto - Jainel  16) Si Facedote 310 cto - Jainel  16) Si Facedote 310 cto - Jainel  10) Si Facedote 310 cto - Jainel  20) Si
	भागार. अपूर्व	18) of taxagoù 310 cto - Joine 100 - John 100 - J
	Rajis Garbana	13) Si tacapit 3 to co Joing 13. Si tacapit 310 co Joing 13. Si tacapit 310 co Joing 13. Si tacapit 310 co Joing 13. Si tacapit 31. Si tacapi
	Rajis Garbana	13) of taxagoù sto cto - Jainel 13) of taxagoù sto cto - Jainel 14 of Story of Story 16 Story 17) Mis Mars Rosan - Mars 18) Story 18) St
	Rajis Garbana	13) Si Facegot 3 to Cro Jainf  14) Si Facegot 3 to Cro Jainf  14) Si Facegot 3 to Cro  15) Si Facegot 3 to Cro  16) Si Facegot 3 to Cro  10) Si Si Facegot 3 to Cro  10) Si Si Facegot 3 to Cro  10) Si Facegot 3 to Cro  20) Si Facegot 4 to Cro  20) Si Facegot 4 to Cro  20) Si Facegot 4 to Cro  20)
	Rajis Garbana	13) Sir Haragist 310 cto - Jainet  14) Sir Haragist 310 cto - Jainet  14) Sir Haragist 310 cto - Jainet  15) Sir Haragist 310 cto - Jainet  16) Sir Haragist 310 cto - Jainet  17) Mis Mark According 100 cto - Jainet  18) Sir Mark 31/2 cto - Jainet  19) Sir Mark 31/2 cto - Jainet  20) Si
	Rajis Garbana	13) Sir Haragist 310 cto - Jainet  14) Sir Haragist 310 cto - Jainet  14) Sir Haragist 310 cto - Jainet  15) Sir Haragist 310 cto - Jainet  16) Sir Haragist 310 cto - Jainet  17) Mis Mark According 100 cto - Jainet  18) Sir Mark 31/2 cto - Jainet  19) Sir Mark 31/2 cto - Jainet  20) Si
	Rajis Garbana	13) Sir Faceagist 3 to cto - Jainel 14. Sir Faceagist 310 cto - Jainel 16. Sir Faceagi
	Rajis Garbana	13) Si tazagoù 310 cto - Joint 13) Si tazagoù 310 cto - Joint 14 St. Si Silv. Si Silv. S
	Rajis Garbana	13) Sir Faceagoù 310 cho - Joing 19. 19. 19. 19. 19. 19. 19. 19. 19. 19.

Co-ordinator
Dr.D.H.Mhetre
Head,
Dept.of Political Science,
Rajiv Gandhi Mahavidyalaya,
Mudkhed,Dist.Nanded.

Principal

Dr. A.T. Shinde
PRINCIPAL
Rajiv Gandhi Mahavidyal
Mudkhed,Dist.Nanded