





रयत शिक्षण संस्थेचे,
चंद्राबाई-शांताप्पा शेंडुरे कॉलेज, हुपरी
योग परिचय प्रमाणपत्र कोर्स

शैक्षणिक वर्ष २०१३-१४ मध्ये योग परिचय प्रमाणपत्र कोर्ससाठी
सहभागी विद्यार्थी.

अ.न.	विद्यार्थी नाव
१.	लंके मनोज मधुसुदन
२.	बारवडे शिरीष शिवाजी
३.	मुजावर इरफान गफुर
४.	करके मनोज बाळासो
५.	खराडे रणजीत महादेव
६.	माने रोहीत आप्पासो
७.	काशिद चव्हाण दिपाली अनिल
८.	पोवार मिना बाळासो
९.	कुरणे जीवन जालिंदर
१०.	डोंगरे दिगंबर गुंडु
११.	कुरळे प्रशांत अशोक
१२.	खांडेकर हरीश नागेश


Director of Phy. Edu.

Chandrabai-Shantappa Shendure College
Hupari, Tal. Ratkanangale, Dist. Kolhapur


Principal
Chandrabai-Shantappa
Shendure College,
Hupari.


Principal
Chandrabai-Shantappa Shendure College
Hupari.

योगपरिचय -बेसिक कोर्स इन योगा

प्रा.मुल्ला आय.एच. (जिमखाना विभागप्रमुख)

योगा संदर्भातील समज-गैरसमज दूर व्हावेत,विद्यार्थ्यांचे योगासंबंधी ज्ञान वाढावे योग्यप्रकारची माहिती व्हावी यासाठी प्रौढ व निरंतर शिक्षण आणि विस्तार कार्य विभाग,शिवाजी विद्यापीठ,कोल्हापूर यांच्या माध्यमातून बेसिक कोर्स इन योगा हा कोर्स कार्यरत आहे शै.वर्ष.२०१५-१६ मध्ये या कोर्ससाठी एकूण १० विद्यार्थ्यांनी प्रवेश घेतला आहे.

या प्रमाणपत्र कोर्सला प्राचार्य डॉ.टी.एस.पाटील सर यांचे मार्गदर्शन लाभले

Basic course in yoga

In order to inculcate the importance of yoga among students,the college has commenced basic course in yoga for the students.The said course is run by Department of Lifelong Learning & Extension,Shivaji University, Kolhapur.

Mulla I.H.

Director of physical Education

Director of Phys. Edu.
Chandrabai Prasad Mahavidyalaya College
Hajurwadi, Kolhapur

Principal
Chandrabai Prasad Mahavidyalaya College
Hajurwadi

रयत शिक्षण संस्थेचे,
चंद्राबाई-शांताप्पा शेंडुरे कॉलेज, हुपरी.
योगपरिचय (बेसीक कोर्स इन योगा)

२०१५ . १६

• अभ्यासक्रमाचे नाव: प्राथमिक योग अभ्यासक्रम

• ध्येय व उद्दिष्ट्ये:

१. विद्यार्थ्यांचे शारीरिक व मानसीक आरोग्य उत्तम राखणे .
२. विद्यार्थ्यांची एकाग्रता वाढवणे .
३. सकारात्मक दृष्टिकोण वाढवणे .
४. उत्साहवर्धक वातावरण तयार करणे .

• कालावधी: सहा महिने (६ महिने) सप्टेंबर ते फेब्रुवारी . प्रति दिवस (१ तास)

व्याख्याने - १००

प्रात्यक्षिके - १००

• अभ्यासक्रम शुल्क:

१. प्रवेश शुल्क - २५ रु .
२. संघटना शुल्क - २५ रु .
३. शैक्षणिक शुल्क - ५०० रु .
४. परीक्षा शुल्क - २०० रु .

एकूण - ७५० रु .

योग अभ्यासक्रम:

१. योग परिचय - व्याख्या, स्वरूप, ध्येय , उद्दिष्टे, व्याप्ती इतिहास
२. आष्टांगयोग- माहिती
३. रोग व योगोपचार
४. योगाभ्यासाची पूर्व तयारी
५. योगाविषयाबद्दल गैरसमज
६. योगा व व्यायामातील फरक
७. योगिक प्रक्रीयेचे फायदे

प्रात्यक्षिके:

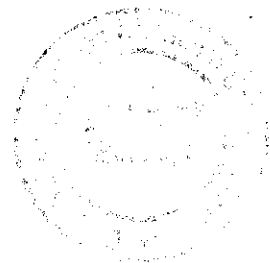
१. पूरक हालचाली
२. सुर्यनमस्कार
३. आसने
४. प्राणायाम
५. शुध्दीक्रिया
६. मुद्रा
७. बंध
८. ध्यान

[Signature]
Director of Phys. Edu.

Chandrabai-Shantappa Shendure College
Hupari, Dist. Solapur, Maharashtra

[Signature]

Chandrabai-Shantappa Shendure College
Hupari, Dist. Solapur, Maharashtra



**Rayat Shikshan Sanstha's
Chandrabai-Shantappa Shendure College, Hupari.
2015-2016
TIME TABLE**

MONDAY . (6.00 to 7.00 a.m.)

1. pray
2. Warm up 15-20 m.
3. Surya-namanaskar
4. Stretching Exercise

TUESDAY .

1. Pray
2. Warm up 15-20 m.
3. Padmasan, Vajrasan, Sputavajrasan, Matsyasana,
4. Stretching Exercise

WEDNESDAY . (6.00 to 7.00 a.m.)

1. Pray
2. Warm up 15-20 m.
3. Pranayam exercise.
4. Stretching Exercise.

THURSDAY . (6.00 to 7.00 a.m.)

1. Pray
2. Warm up 15-20 m.
3. Bhujangasan, Shalabhasan, Dhanurasan, Ardhalasana. 4. Stretching Exercise.

FRIDAY . (6.00 to 7.00 a.m.)

1. Pray
2. Warm up 15-20 m.
3. Bhramari, Anumovilom, Bhastrika, Shitali, Shitkari.
4. Stretching Exercise.

SATURDAY (6.00 to 7.00 a.m.)

1. Pray
2. Warm up 15-20 m.
3. Suryanamaskar & Kapalbhathi.
4. Stretching Exercise.

Director of Phys. Edu.
Chandrabai-Shantappa Shendure College
Hupari, Tal. Hupari, Dist. Haveri

Principal
Chandrabai-Shantappa Shendure College
Hupari

Rayat Shikshan Sanstha's
Chandrabai – Shantappa Shendure college, Hupari
Basic Course in Yoga
2015-2016
Students List

Sr.No	Name of the Student
1	Bhosale Krishnat Rajaram
2	Chavan Anil Mahipati
3	Ingale Amit Shankar
4	Kumbhar Mahesh Balaso
5	Mujawar Sindbaj Sikandar
6	Naikwade Touhid Mirasaheb
7	Sawant Sunil Maruti
8	Chavan Sagar Sakharam


gms
 Director of Hvy. Edu.
 Chandrabai Shantappa Shendure College
 Hupari, Dist. Solapur


DM
 Head of the Institution
 Chandrabai Shantappa Shendure College
 Hupari, Dist. Solapur

रयत शिक्षण संस्थेचे,
चंद्राबाई-शांताप्पा शेंडुरे कॉलेज, हुपरी
योग परिचय प्रमाणपत्र कोर्स

शैक्षणिक वर्ष २०१३-१४ मध्ये योग परिचय प्रमाणपत्र कोर्ससाठी
सहभागी विद्यार्थी .

अ.न.	विद्यार्थी नाव
१.	लंके मनोज मधुसुदन
२.	बारवडे शिरीष शिवाजी
३.	मुजावर इरफान गफुर
४.	करके मनोज बाळासो
५.	खराडे रणजीत महादेव
६.	माने रोहीत आप्पासो
७.	काशिद चव्हाण दिपाली अनिल
८.	पोवार मिना बाळासो
९.	कुरणे जीवन जालिंदर
१०.	डोंगरे दिगंबर गुंडु
११.	कुरळे प्रशांत अशोक
१२.	खांडेकर हरीश नागेश


Director of Higher Edu.
Chandrabai-Shantappa Shendure College
Hupari


Principal
Chandrabai-Shantappa Shendure College
Hupari