



*Gondia Education Society's*

**J. M. PATEL ARTS, COMMERCE & SCIENCE COLLEGE, BHANDARA**

**A Report  
on  
Two Days National Virtual Seminar  
on  
Yoga: The Power of Physical, Mental & Emotional Strength**

**Date: 12<sup>th</sup> & 13<sup>th</sup> May, 2022**

Yoga Seminar was jointly organized by Rashtrasant Tukadoji Maharaj, Department of Post Graduate Physical Education, Institute of Science, J.M. Patel Arts, Commerce & Science College, Bhandara, Dr. M.K Umathe College, Nagpur. Seminar on ***Yoga - Power of Physical, Mental & Emotional Strength*** was organized on 12<sup>th</sup> & 13<sup>th</sup> May, 2022. Chief Guest of the Inaugural Function was Dr. Rajshree Vaishnav, Dean, Inter-Disciplinary Studies, Special Guest Dr. Karthik Panicker, Dean Administration, IQAC Coordinator, J.M Patel College, Bhandara and Dr. Anjali Rahatgaonkar, Director, Institute of Science, Nagpur presided over the function. In the inaugural function, Dr. Madhavi Mardikar introduced the program and presented the importance of the program. Dr. Rajni Murkute & Dr. Bhimrao Pawar conducted the program and Dr. Romi Bisht proposed vote of thanks.

On first day the keynote speaker was Dr.Laxminarayan Joshi, Dean, Sanskrit University, Haridwar, while another resource person, Dr. Sunil Joshi, Director, Panchkarma was present.

The next day, on the 13<sup>th</sup> May, 2022, Speaker Dr. Sanjay Khonde was present from Aayush Mantralaya, while Dr. Tejsingh Jagdale, Yoga Teacher, YCMOU and Head, Department of Physical Education, Nabira Mahavidyalaya, Katol was present. Dr. Anil Kumar Karwande, Dr. Chandramohan Singh, Dr. Alka Thodge accepted the responsibility as Chairperson.

In this two- day yoga seminar, Dr. Laxminarayan Joshi gave very useful information on how to strengthen pulse pressure or muscles, how meditation helps to reduce or impurity of mind in seven minutes, Sukshma Dhyana, Jyoti Dhyana, Muladhara Dhyana, Chakradhar Dhyana, which increase our positivity and reduce negative or bad thoughts. He said that bad thoughts are reduced with the help of Dhyana.

Explaining the use of yoga in his daily life, Dr. Sunil Joshi said that our current lifestyle is very stressful, it needs to be changed. He explained the fundamental difference between yoga and other exercises.

Dr. Sanjay Konde explained how the internal organs of our body will be strong with the help of yoga, how the lungs will be strong. He explain in detail Maharshi Patanjali's Ashtanga Yoga. Also explaining the importance of positive thinking as well as sending children to the Playground and field, so their physical, mental, and intellectual will be very good.

Dr. Tejsingh Jagdale, while speaking on Social Awareness, Self-Awareness, Ashtanga Yoga, Mental Violence, Physical Violence, Verbal Non-Violence, he said that Ashtanga Yoga has no alternative. He explained the unique importance of purification of Huth Pradipika Shatra. He emphasized the importance of Rajasic Satvik and Tamasic diet and said that you should be a vegetarian and should be less.

Explaining the importance of yoga, Dr. Karthik Panicker said that in the Corona era, every elderly person has come to know the importance of yoga, but they do not turn away from it.


Dr. Vijay Datarkar, Principal, Jyotiba College of Physical Education and Chairman, Board of Studies was present as the Chief Guest. He said in his speech that quality of life will definitely remain perfect, who is doing yoga day to day, he congratulate the organising team for organised such informative, effective and important seminar.

Dr. Anjali Rahatgaonkar in her presidential address, first congratulate the delegates who had attended online seminar from different parts of India. Dr. Anjali Rahatgaonkar congratulated the organizing committee for organizing such an excellent seminar. She said that Pranayama gives proper exercise to all the vital organs of our body, as well as Asana, Dhyana, Dharana, Samadhi. In his speech, he praised the organizing committee and stressed the importance of yoga.

With all the timeless efforts of the organising committee and active participation by the participants this webinar has seen the day of successful completion with total 459 participants registered for the webinar from all over the India The webinar was conducted on Webex Cloud App.

Dr. Madhavi Mardikar gave a brief overview of the two-day seminar. Dr. Sonali Patil and Dr. Romi Bisht conducted the program, Dr Apurba Paul proposed vote of thanks.


# BROCHURE OF THE EVENT



**TWO DAYS NATIONAL VIRTUAL SEMINAR ON**

**Yoga : The Power Of Physical , Mental & Emotional Strength**

**12 & 13 May 2022      11:00 AM To 02:00 PM**



**Organised Jointly by**  
**Departments of Physical Education of**

**PGTD OF PHYSICAL EDUCATION, RTMNU,NAGPUR**

**J. M. PATEL ARTS, COMMERCE & SCIENCE COLLEGE, BHANDARA**

**INSTITUTE OF SCIENCE, NAGPUR**

**DR. M. K. UMATHE COLLEGE, NAGPUR**

**Registration Link**

<https://forms.gle/qgEPMKB6HprzVD8>

**LIVE STREAMING ON WEBEX**

<https://rtmnunagpur.webex.com/jrtmnunagpur/j.phpMTID=m7b9434be54b872a6f2572c1f26730f6>

**Schedule of the Virtual National Seminar**

**Day - 1**

**Inauguration Ceremony**  
**12 May 2022 - 11:00 AM**



**Chief Guest**  
**Dr. Rajshree Vaishnav**  
Dean, Faculty of Interdisciplinary Studies  
RTM Nagpur University, Nagpur

First Plenary Session	Second Plenary Session
<b>11:30 AM - 12:30 PM</b>  <b>keynote speaker</b> <b>Dr. Laxmi narayan Joshi</b> Dean student welfare, Founder faculty head Dept. Of Yogic science, Uttarakhand Sanskrit University,Haridwar	<b>12:30 PM - 1:30 PM</b>  <b>Resource Person</b> <b>Dr. Sunil Joshi</b> Director of Vinayak Panchakarma Chikitsalaya Nagpur
	 <b>Chairperson</b> <b>Dr. Anil Karwande</b> Former Principal IDCE, Nagpur Founder NET JRF Gurukul

**Vote of Thanks**  
**1:30 PM - 1:45 PM**

**Day - 2**

First Plenary Session	Second Plenary Session
<b>11:00 AM - 12:00 PM</b>  <b>Resource Person</b> <b>Dr. Sanjay Khonde</b> Yoga Instructor Ayush Mantralaya	<b>12:00 PM - 1:00 PM</b>  <b>Chairperson</b> <b>Dr. Alka A. Thodge</b> Director of Physical Education Bar. Sheshrao Wankhede Mahavidyalaya, Mahga
	 <b>Resource Person</b> <b>Dr. Sanjay Jagdale</b> HOD, Asst. Prof. in Physical Education
	 <b>Chairperson</b> <b>Dr. Chandra Mohan Singh</b> Director of Physical Education Til Galwalkar Mahavidyalaya, Ramtek

**Valedictory**  
**1:00 PM - 1:30 PM**



**Chief Guest**  
**Dr. V. B. Datar**  
Principal  
Jyoti College of Physical Education  
Nagpur

**Chief Patrons**



**Hon'ble**  
**Dr. Dhanraj Mane**  
Director (Higher Education) Maharashtra State



**Hon'ble**  
**Dr. Subhash B. Chaudhari**  
Vice-Chancellor, RTM Nagpur University, Nagpur

**Patrons**



**Hon'ble**  
**Shri Rajendra Jain (Ex-MLC)**  
Secretary, Gandia Education  
Society, Gandia



**Hon'ble**  
**Shri Kishor Umetha**  
Secretary, Satimata Shikshan  
Samithi, Nagpur

**Conveners**



**Dr. Vikas Dhamne**  
Principal  
J.M.Patel Arts, Commerce & Science  
College, Bhandara



**Dr. Anjali M. Rahatgaonkar**  
Director  
Institute of Science  
Nagpur



**Dr. D. V. Naik**  
Principal  
Dr. M.K. Umathe College  
Nagpur

**Organizing Secretaries**



**Dr. Bhimrao Pawar**  
Head, Department of Physical Education  
J.M.Patel Arts, Commerce & Science  
College, Bhandara



**Dr. Madhavi Mardikar**  
Head, Department of Phy. Edn,  
IOS & Coordinator PGTD of  
Phy. Edn, Nagpur



**Dr. Romi Bisht**  
Director of Physical Education  
J.M.Patel Arts, Commerce &  
Science College, Bhandara



**Mr. Apurba Pal**  
Director of Physical Education  
Dr. M.K. Umathe College  
Nagpur

**Organizing Committee**

**Dr. Aruna Dogara** | **Dr. Rajani Murkute** | **Dr. Sonali Kakde**

**For more details please contact**

**Dr. Madhavi Mardikar - +91 7875155888** | **Dr. Romi Bisht - +91 90211 62989**  
**Dr. Bhimrao Pawar - +91 98226 59918** | **Mr. Apurba Pal - +91 9404746331**

## PROGRAM SCHEDULE

### TWO DAYS NATIONAL VIRTUAL SEMINAR ON Yoga: The Power of Physical, Mental & Emotional Strength

#### Agenda

Day – 1 (12-05-2022)			
Inauguration	Time	Details	By Whom
	11:00 AM	Oral Welcome	Compering by Dr. Rajani Murkute
		Introductory Speech	Dr. Madhavi Mardikar
		Guest of honour	Dr. Karthik Panicker behalf of (Dr. Vikas Dhomne)
		Introduction of Chief Guest Dr. Rajshree Vaishnav	Compering by Dr. Rajani Murkute
		Chief Guest Speech	Dr. Rajshree Vaishnav
		Introduction of Dr. Anjali M. Rahatgaonkar	Compering by Dr. Rajani Murkute
		Presidential Speech	Dr. Anjali M. Rahatgaonkar
1 <sup>st</sup> Session	11:30 AM	Introduction of Key Note Speaker	Compering by Dr. Rajani Murkute
Key Note Speaker speech		Dr. Laxmi narayan Joshi	
2 <sup>nd</sup> Session	12:30 PM	Introduction of Resource Person	Compering by Dr. Rajani Murkute
		Introduction of Chairperson	Compering by Dr. Rajani Murkute
		Resource Person Speech	Dr. Sunil Joshi
		Chairperson Speech	Dr. Anil Karwande
	1:30 PM	Vote of Thanks	Dr. Romi Bisht



**TWO DAYS NATIONAL VIRTUAL SEMINAR ON**  
**Yoga: The Power of Physical, Mental & Emotional Strength**

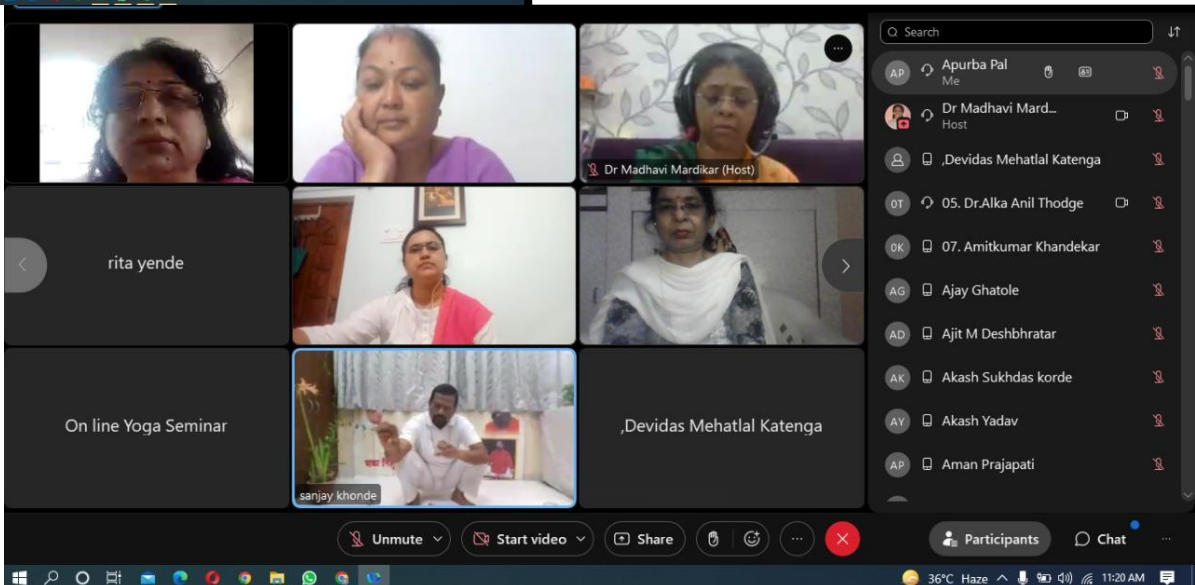
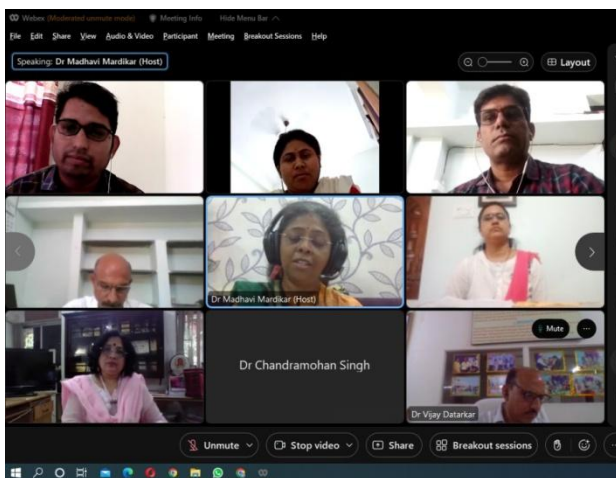
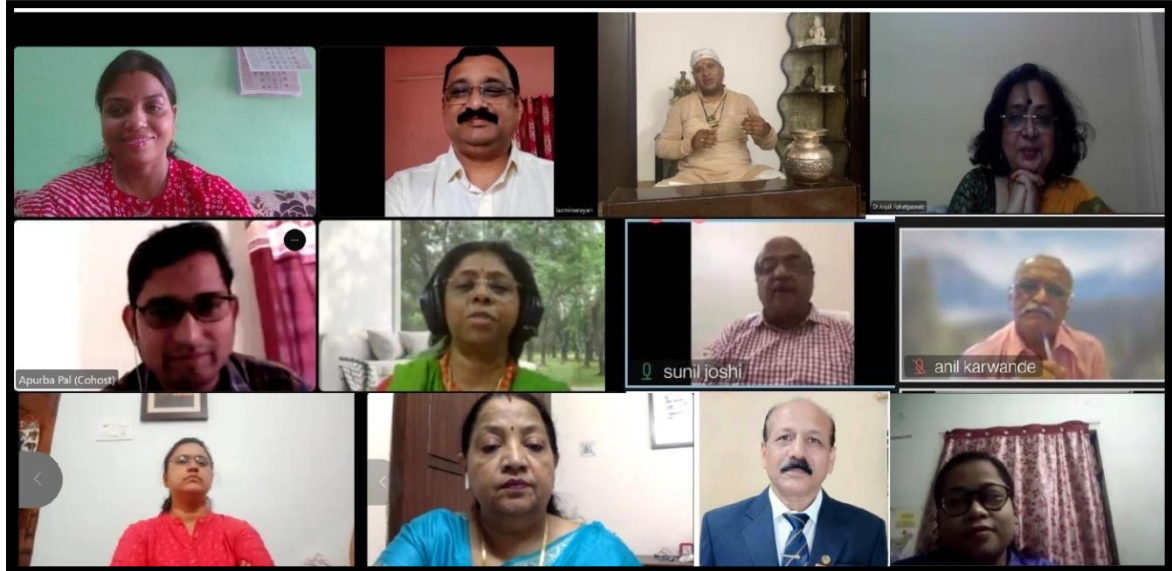
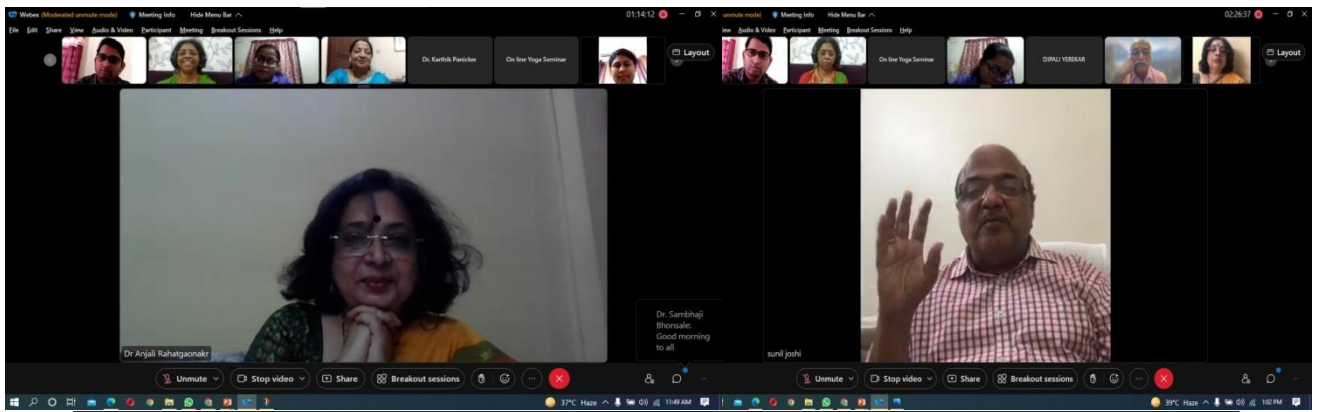
**Agenda**

Day – 2 (13-05-2022)			
	Time	Details	By Whom
	11:00 AM	Oral Welcome	Compering by Dr. Sonali Kakde
		Preview of last day	Dr. Madhavi Mardikar
1 <sup>st</sup> Session	11:15 AM	Introduction of 1 <sup>st</sup> Resource Person	Compering by Dr. Sonali Kakde
		Introduction of 1 <sup>st</sup> Chairperson	Compering by Dr. Sonali Kakde
		Resource Person Speech	Dr. Sanjay Khonde
		Chairperson Speech	Dr. Alka A. Thodge
2 <sup>nd</sup> Session	12:00 PM	Introduction of 2 <sup>nd</sup> Resource Person	Compering by Dr. Sonali Kakde
		Introduction of 2 <sup>nd</sup> Chairperson	Compering by Dr. Sonali Kakde
		Resource Person Speech	Dr. Sanjay Jagdale
		Chairperson Speech	Dr. Chandra Mohan Singh
Valedictory			
	1:00 PM	Oral Welcome	Compering by Dr. Sonali Kakde
		Concluding remarks	Dr. Madhavi Mardikar
		Introduction of Chief Guest Dr. V. B. Datarkar	Compering by Dr. Sonali Kakde
		Chief Guest Speech	Dr. V. B. Datarkar
		Presidential Speech	Dr. Anjali M. Rahatgaonkar
2:00 PM	Vote of Thanks	Mr. Apurba Pal	

## PHOTOS OF ACTIVITY







## SAMPLE OF CERTIFICATE



LINK FOR WEBEX: CLICK THE LINK BELOW



Join WebexMeeting

<https://rtmnunagpur.webex.com/rtmnunagpur/j.php?MTID=m7b9434be54b872a6f257f2c1f26730f6>

Meeting number: 2644 510 9411

Password: 8p2rVwS3MPF (87278973 from phones and video systems)



**LINK FOR BROCHURE: CLICK THE LINK BELOW**



<https://drive.google.com/drive/folders/14hhHjhs5CdUcQxPYgOn5zvEP7W6rWi0a?usp=sharing>

**LINK FOR REGISTRATION: CLICK THE LINK BELOW**



<https://drive.google.com/drive/folders/14hhHjhs5CdUcQxPYgOn5zvEP7W6rWi0a?usp=sharing>

**LINK FOR FEEDBACK: CLICK THE LINK BELOW**



<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Vw8090fp67Hls2kX-pUhaDVXEj9TmgCN/edit?usp=sharing&ouid=105672173689711041477&rtpof=true&sd=true>

## SAMPLE OF CERTIFICATE



## NEWS REPORT

### लोकमत

## पटेल महाविद्यालयात योगा विषयावर चर्चासत्र

लोकमत न्यूज नेटवर्क  
भंडारा : विज्ञान संस्था नागपूर, पदव्युत्तर शारीरिक शिक्षण विभाग राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज विद्यापीठ, जे. एम. पटेल कॉलेज भंडारा, एम. के. उमाटे कॉलेज, नागपूर या चारही महाविद्यालयांच्या संयुक्त विद्यमाने योगा सेमिनार आयोजित करण्यात आला होता. 'योगा - पॉवर ऑफ फिजिकल, मेंटल व इमोशनल स्ट्रेंथ'वर हा सेमिनार आयोजित करण्यात आला होता.

सेमिनारचे उद्घाटन डॉ. राजश्री वैष्णव, डॉ. कार्तिक पनिकर यांच्या हस्ते झाले तर विज्ञान संस्था, नागपूरच्या संचालक डॉ. अंजली रहाटगावकर यांनी अध्यक्षस्थान भूषविले. यावेळी कीनोट स्पीकर म्हणून डॉ. लक्ष्मीनारायण जोशी (डीन, संस्कृत विद्यापीठ, हरिद्वार) तर रिसोर्स पर्सन म्हणून पंचकर्म चिकित्सालय, नागपूरचे संचालक डॉ. सुनील जोशी होते.

डॉ. माधवी माडीकर यांनी प्रास्ताविक केले. डॉ. रजनी मुरकुटे व डॉ. भीमराव पवार



आभासीपद्धतीने आयोजित सेमिनारला उपस्थित डॉ. वैष्णव, डॉ. पनिकर, डॉ. रहाटगावकर, यांनी सूत्रसंचालन केले. डॉ. रोमी बिष्ट यांनी आभार मानले. सेमिनारचे आयोजन प्राचार्य डॉ. विकास ढोमणे यांच्या मार्गदर्शनाखाली करण्यात आले होते.

दुसऱ्या दिवशी डॉ. संजय खोंडे, योगशिक्षक डॉ. संजय जगदाळे उपस्थित होते. डॉ. अनिल करवंदे, डॉ. चंद्रमोहन सिंग, डॉ. अलका थोडगे हे चेअरपर्सन होते. दोन

सांगितला.

डॉ. संजय खोंडे यांनी शरीराचे आंतरिक अवयव कसे स्ट्राँग होतील, हे सांगितले. डॉ. संजय जगदाळे यांनी सोशल अवेअरनेस सेल्फ जगदाळे यांनी, अप्टांग योग, मानसिक हिंसा, कायिक हिंसा, वाचिक अहिंसा यावर माहिती दिली. डॉ. अंजली रहाटगावकर यांनी अध्यक्षीय भाषणात देशाच्या विविध भागातून सेमिनारमध्ये जोडल्या गेलेल्या प्राध्यापकांचे व योगतज्ज्ञांचे कौतुक केले.

शेवटच्या सत्रात प्रमुख पाहुणे म्हणून डॉ. विजय दातारकर उपस्थित होते. त्यांनी आयोजन समितीचे कौतुक करत योगाचे महत्त्व सांगितले.

योग म्हणजे जीवनशैलीला सुधारणारी साधना आहे, असे सांगितले. डॉ. माधवी माडीकर यांनी दोन दिवसीय सेमिनारचे थोडक्यात सार सांगितले. डॉ. सोनली पाटील व डॉ. रोमी बिष्ट यांनी सूत्रसंचालन केले. डॉ. अपूर्वा पाल यांनी आभार

Hello Bhandara  
Page No. 3 May 18, 2022  
Powered by: erelego.com

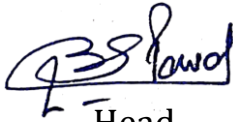


महाराष्ट्र टाइम्स नागपूर। मंगळवार, २४ मे २०२२



### ‘योगासनांमुळे नकारात्मकता होते दूर’

नागपूर : शासकीय विज्ञान संस्था, राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज नागपूर विद्यापीठ पदव्युत्तर शारीरिक शिक्षण विभाग, जे. एम. पटेल कॉलेज भंडारा आणि एम. के. उमाटे कॉलेज यांच्या संयुक्त विद्यमाने ‘योगा : पॉवर ऑफ फिजिकल, मेंटल, इमोशनल स्ट्रेंथ’ या विषयावर दोनदिवसीय आभासी योगा सेमिनार झाला. अध्यक्षस्थानी विज्ञान संस्थेच्या संचालक डॉ. अंजली राहाटगावर तर प्रमुख पाहुणे म्हणून आंतरविद्याशाखीय अभ्यासक्रमाच्या अधिष्ठाता डॉ. राजश्री वैष्णव, डॉ. कार्तिक पनिकर यांची उपस्थिती होती. प्रमुख वक्ता म्हणून हरिद्वार येथील संस्कृत विद्यापीठाच्या अधिष्ठाता डॉ. लक्ष्मीनारायण जोशी आणि डॉ. सुनील जोशी उपस्थित होते. जोशी यांनी स्नायूंच्या मजबुतीकरणावर भाष्य करीत ध्यान आणि योगासन केल्याने नकारात्मकाता दूर होण्यास मदत होते, असे सांगितले. दुसऱ्या दिवशी आयुष्य मंत्रालयाचे डॉ. संजय खोंडे आणि यशवंतराव चव्हाण मुक्त विद्यापीठाचे योग प्रशिक्षक डॉ. संजय जगदाळे प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून उपस्थित होते. प्रास्ताविक विज्ञान संस्थेच्या शारीरिक शिक्षण विभागप्रमुख डॉ. माधवी माडीकर, संचालन डॉ. सोनाली पाटील आणि डॉ. रोमी बिष्ट यांनी केले. अपूर्वा पॉल यांनी आभार मानले.



Head

Department of Physical Education



तरुण भारत

Purva Vidarbha | 2022-05-18 | Page-10  
epaper.tarunbharat.net

## दोन दिवसीय योगा शिबिराचा समारोप

◆ भंडारा, १७ मे

जे.एम. पटेल महाविद्यालय भंडारा, विज्ञान संस्था नागपूर, पदव्युत्तर शारीरिक शिक्षण विभाग राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज विद्यापीठ, एम.के. उमाटे महाविद्यालय नागपूर यांच्या संयुक्त विद्यमाने योगा शिबिराचे आयोजन करण्यात आले होते. उद्घाटनप्रसंगी डॉ. राजश्री वैष्णव, विशेष अतिथी म्हणून डॉ. कार्तिक पनिकर तर अध्यक्षस्थानी डॉ. अंजली राहाटगावर उपस्थित होते.

कार्यक्रमाच्या पहिल्या दिवशी योगा-पॉवर ऑफ फिजिकल, मेंटल, इमोशनल स्ट्रेंथवर मार्गदर्शन करण्यात आले. दुसऱ्या दिवशी डॉ. संजय खोंडे, डॉ. संजय जगदाळे, डॉ. अनिल करवंदे, डॉ. चंद्रमोहन सिंग, डॉ. अलका थोडगे यांनी अध्यक्षपद भूषविले. दोनदिवसीय योगा शिबिरात डॉ. लक्ष्मण जोशी यांनी नाडी प्रेशर किंवा मसल्स कसे स्ट्रॉंग बनवावे हे सांगितले. तसेच ७ मिनिटात ध्यान किंवा मनाची मलिनता दूर कशी करायची, सूक्ष्म ध्यान, ज्योती ध्यान, मूलाधार ध्यान, चक्रधर ध्यान केल्यास आपली सकाशत्मकता वाढते, असे त्यांनी सांगितले.

डॉ. सुनील जोशी यांनी आपल्या दैनंदिन जीवनात योगाचा उपयोग करताना सांगितले की, सध्याची जीवनशैली अत्यंत ताणमय असून ती बदलणे जरूरी आहे. योग आणि इतर व्यायामातील मौलिक फरक त्यांनी सांगितला. त्याचप्रमाणे जो योग करणारा आहे, त्याची मस्तिष्क, मानसिक दोन्ही क्षमता अत्यंत चांगल्या प्रकारची असते असे त्यांनी सांगितले. डॉ. संजय खोंडे यांनी शरीराचे आंतरिक अवयव कसे मजबूत होतील याबाबत माहिती दिली. डॉ. संजय जगदाळे यांनी सामाजिक जागृती, स्व-जागृती, अष्टांग योग, मानसिक हिंसा, कायिक हिंसा, वाचिक अहिंसा यावर मार्गदर्शन केले. त्यांनी हट्ट प्रदीपिका शत्रिया शुद्धीकरणाचे अनन्यसाधारण महत्त्व समजावून सांगितले. डॉ. कार्तिक पनिकर यांनी कोरोनाकाळात प्रत्येक वयोवृद्धाला योगाचे महत्त्व कळलेच आहे. परंतु अजूनही बरेच लोक योगाकडे दुर्लक्ष करीत आहेत. त्यामुळे आज धकाधकीच्या जीवनात प्रत्येकाने योग करणे आवश्यक असल्याचे सांगितले. कार्यक्रमाला डॉ. लक्ष्मीनारायण जोशी, डॉ. सुनील जोशी, डॉ. माधवी माडीकर, डॉ. रजनी मुरकुटे, डॉ. भीमराव पवार, डॉ. रोमी बिष्ट, डॉ. पाटील उपस्थित होते. (तभा वृत्तसेवा)

Powered by iDocuments



Principal

J.M.Patel College, Bhandara

Principal

J.M. Patel Arts, Commerce  
& Science College, Bhandara