

# सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ

( पूर्वीचे पुणे विद्यापीठ )



परिपत्रक क्र. 46 / 2020

या परिपत्रकाद्वारे विद्यापीठातील सर्व संबंधित शिक्षक, शिक्षकेतर सेवक, सेवकांवरील अवलंबित नातेवाईक, तसेच सर्व शैक्षणिक विभागातील विद्यार्थी व विद्यार्थिनी यांना कळविण्यात येते की, आरोग्य केंद्र, सा. फु. पुणे विद्यापीठ, पुणे व श्रीमान माधव योगमंदीर समिती कैवलयाधाम, लोणावळा, पुणे. यांच्या संयुक्त विद्यमाने आरोग्य केंद्रामध्ये ताणतणावच्या नियोजनासाठी योग कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात येणार आहे. या कार्यशाळेमध्ये विविध विषयांवर तज्ज्ञ योग प्रक्षिकांकडून मार्गदर्शन करण्यात येईल. सोबत जोडलेल्या कार्यक्रम पत्रिकेनुसार सदर कार्यशाळेसाठी दिनांक २३/०२/२०२० पर्यंत आरोग्य केंद्रात नाव नोंदणी करण्यात यावी. सदर कार्यशाळेचा सर्व शिक्षक, शिक्षकेतर सेवक, सेवकांवरील अवलंबित नातेवाईक तसेच सर्व शैक्षणिक विभागातील विद्यार्थी व विद्यार्थिनी यांनी लाभ घ्यावा.

( डॉ. प्रफुल्ल पवार )

गणेशखिंड, पुणे ४११००७

जा. क्र :आ.कें./वि.आ.से/48/2020

कुलसचिव

दिनांक :

प्रत माहिती व योग्य त्या कार्यवाहीसाठी :

१. सर्व विभागप्रमुख, शैक्षणिक विभाग  
व प्रशासकीय विभाग —

यांना विनंती की, वरील परिपत्रकाचा आशय  
सर्व संबंधितांच्या निदर्शनास आणून द्यावा.

## Yoga Workshops - 1

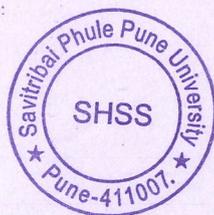
Yoga for stress management				
24/02/2020	25/02/2020	26/02/2020	27/02/2020	28/02/2020
4.00pm to 6.00 pm	4.00pm to 6.00 pm	4.00pm to 6.00 pm	4.00pm to 6.00 pm	4.00pm to 6.00 pm
Kriya, Assans, Pranayam, Mudra, Chanting/ Meditation				
Kapalbhati	Shashankasan Shavasan Makarasan Balkridasan  Asanas involving Streching technique	Anulom vilom Ujjayi  Bhramari	Brahmamudra  Simha Mudra	Ajapa japa  Om chanting

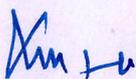
## Yoga Workshops - 2

Yoga for management of Back pain				
02/03/2020	03/03/2020	04/03/2020	05/03/2020	06/03/2020
4.00pm to 6.00 pm	4.00pm to 6.00 pm	4.00pm to 6.00 pm	4.00pm to 6.00 pm	4.00pm to 6.00 pm
Kriya, Assans, Pranayam, Mudra, Chanting/ Meditation				
Kapalbhati	Crocodile Variations Supine pose asanas Prone pose asanas Sitting asanas Standing asanas	Anulom vilom  Bhramari	Mudra Brahmamudra  Simha Mudra	Om chanting

## Yoga Workshops - 3

Meditation techniques for Concentration and Stress Management				
23/03/2020	24/03/2020	26/03/2020	27/03/2020	28/03/2020
4.00pm to 6.00 pm	4.00pm to 6.00 pm	4.00pm to 6.00 pm	4.00pm to 6.00 pm	4.00pm to 6.00 pm
Kriya, Assans, Pranayam, Mudra, Chanting/ Meditation				
Kapalbhati	Siddhasan  Padmasan	Anulom vilom  Bhramari	Nasagra Drishti  Bhrumadhya Drishti	Breath Awareness  Transcendental Meditation (Awareness of sound) Om chanting, Gayatri Mantra chanting, Chakra Mantra chanting Ajapa japa One pointedness -



  
**R.M.O. Health Centre**  
**Savitribai Phule Pune University**  
**Ganeshkhind, Pune-7.**

