राजेंद्र माने अभियांत्रिकी महाविद्यालयामध्ये ‘आर्ट’ ‘ ऑफ लिव्हिंगची कार्यशाळा संपन्न

देवरुख वार्ताहर:

आर्ट ऑफ लिव्हिंगच्या कार्यशाळेमध्येतज्ञ प्रशिक्षकश्री.जीगर,श्रुती व सहभागी विद्यार्थी

राजेंद्र माने अभियांत्रिकी महाविद्यालयामध्ये ‘आर्ट’ ‘ ऑफ लिव्हिंगची कार्यशाळा संपन्न

देवरुख वर्ताहर:

प्रबोधन शिक्षण प्रसारक संस्थेच्या राजेंद्र माने अभियांत्रिकी महाविद्यालयामध्ये आर्ट ऑफ लिव्हिंगचे'' पाच दिवसांची कार्यशाळा नुकतीच आयोजित करण्यात आली.सदर कार्यशाळेच्या आयोजनामध्ये महाविद्यालयातील नेचर क्लबच्या विद्यार्थ्यांनी परिश्रम घेतले

बंगळूर स्थित 'आर्ट ऑफ लिव्हिंग' फौंडेशनचे तज्ज प्रशिक्षक श्री.जोगर,श्रुती,राधिका व श्रीराम यांनी सहभागी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले.यामध्ये मेडीटेशनचे विविध उपाय,ताण आणि तणावमुक्ती,मन शांती,एकाग्रता तसेच नातेसंबंधांचे जपणूक याबद्दलच्या तंत्रांचा समावेश होता.तज्ज मार्गदर्शनाचा लाभ महाविद्यालयातील शेकडो विद्यार्थ्यांना मिळाला.

पाच दिवसीय कार्यशाळेमध्ये ही तंत्रे आत्मसात करण्यासाठी रोज प्राणायाम करून घेण्यात आला. तज्ज मार्गदर्शकांनी विद्यार्थ्यांना श्वासोच्छ्वासाचे महत्त्व तसेच ओम या शब्दाचा अर्थ आणि महत्त्व अतिशय सुरेख पद्धतीने विषद केले. याचबरोबर व्यक्तिमत्व विकाससंदर्भात नेमके विवेचन केले

महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. महेश भागवत यांच्या मार्गदर्शनाखाली नेचर क्लबचे प्रमुख प्रा.मंगेश प्रभावळकर, प्रा.राहुल पोवार यांनी या कार्यशाळेच्या आयोजनामध्ये महत्वाची भूमिका बजावली.