

શેઠશ્રી બી.સી.શાહ આર્ટસ કોલેજ, વડાલી

“ યોગાસન તાલીમ શિબિર ” અંગે સૂચના

કોલેજના તમામ વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનોને જણાવવાનું કે આપણી કોલેજના રમતગમત વિભાગ દ્વારા તા.૦૯/૧૧/૨૦૨૨ થી ૧૮/૧૧/૨૦૨૨ દરમિયાન “યોગાસન તાલીમ શિબિર” નું આયોજન કરવામાં આવેલ છે.તો આ તાલીમમાં ભાગ લેવા ઇચ્છતા તમામ વિદ્યાર્થીઓએ સ્પોર્ટ્સ રૂમમાં આવી પ્રા.ડૉ.જી.એ.દેસાઈનો સંપર્ક કરી પોતાના નામ નોંધાવી લેવા.



Principal

Sheth Shree B.C. Shah Arts College
At. & Ta. Vada, Dist. Sabarkantha

Shree Vadali Kelvani Mandal Managed by

SHETH SHREE BHURALAL CHHAGANLAL SHAH ARTS COLLEGE, VADALI

At-Po & Ta : Vadali,
Dist : Sabarkantha,
(Gujrat) Pin : 383 235
Ph. (02778) (O) 220074
e-mail : nrpvd1@yahoo.co.in
www.artscollegevadali.org



મુ. પો. તા. વડાલી, જિ. સાબરકાંઠા.
(ગુજરાત) પીન : ૩૮૩ ૨૩૫
ફોન : (૦૨૭૭૮) (ઓ.) ૨૨૦૦૭૪
બિ. : ડૉ. નરેશભાઈ ચાહર. પટેલ
મો. ૯૮૭૯૫૮૪૮૯૨

Syllabus of Yoga Training Program

અભ્યાસક્રમ :

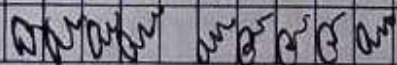
- (૧) હળવી કસરતો :- સ્ટેન્ડિંગ જોગીંગ-રનીંગ, લોર્મ અપ, વિવિધ રોટેશન, સ્ટ્રેચિંગ એક્સરસાઈઝ.
- (૨) પ્રાણાયામ :- અનુલોમ-વિલોમ, કપાલભાતી, સીત્કારી પ્રાણાયામ.
- (૩) આસન :- પશ્ચિમોતાનાસન, સર્વાંગાસન, પૂર્ણ ધનુરાસન, કર્ણપીડાસન, મથુરાસન, સેતુબંધ સર્વાંગાસન, પૂર્ણપદ્મબકાસન, સલભાસન, નટરાજ આસન, રૂસીકાસન, ચક્રાસન, તીર્તીભાસન, મત્સ્યેન્દ્રાસન.
- (૪) સૂર્યનમસ્કાર અને ઐકાર મંત્ર.
- (૫) ષટકર્મ :- જલનેતી, સૂત્રનેતી, ધોતી, નૌલી, કેથેટર


Principal
Sheth Shree B.C. Shah Arts College
At. & Ta-Vadali, Dist. Sabarkantha

Sheth shree B.C.Shah Arts College,Vadali

Yoga Training Program Date :- 09/11/2022 to 18/11/2022

Students Name & Attendants Sheet

Sr. NO	Name of Participant	Roll No.	Semester B.A./M.A	Date														
				09 Nov.	10 Nov.	11 Nov.	12 Nov.	13 Nov.	14 Nov.	15 Nov.	16 Nov.	17 Nov.	18 Nov.	19 Nov.	20 Nov.	21 Nov.	22 Nov.	23 Nov.
1	Taral Vishalkumar Vinubhai	84	Sem-1	P	P	P	P	-	P	P	P	P	P					
2	Zala Dashrathsinh Bachusinh	50	Sem-1	P	P	P	P	-	P	P	P	P	P					
3	Ubol Karankumar Revabhai	71	Sem-3	P	P	P	P	-	A	P	P	P	P					
4	Chaudhari Amitkumar Jivanbhai	232	Sem-1	A	P	P	P	-	P	P	P	A	P					
5	Bhambhi Jaydipbhai Pareshbhai	39	Sem-1	P	P	P	P	-	P	P	P	P	P					
6	Parmar Bharatsinh Dipsinh	15	Sem-3	A	P	P	P	-	P	A	P	P	P					
7	Solanki Jugendrasinh Narendrasinh	61	Sem-1	A	P	P	P	-	P	A	P	P	P					
8	Vanzara Rahulbhai Gulabbhai	53	Sem-3	P	P	P	P	-	P	P	P	P	P					
9	Patel Harshilkumar Maheshbhai	34	Sem-1	P	A	P	P	-	A	P	P	P	P					
10	Kodarvi Devikaben Shivsinh	273	Sem-3	P	P	P	P	-	P	P	P	P	P					
11	Tadavi Vidhiben Pareshbhai	334	Sem-3	P	P	P	P	-	P	P	P	P	P					
12	Chauhan Sanjnaba Vikramsinh	205	Sem-5	P	P	P	P	-	P	P	P	P	P					
13	Ninama Pinkalben Laljibhai	176	Sem-3	P	P	P	P	-	P	P	P	P	P					
14	Thori Jyotiben Baldevbhai	283	Sem-3	P	P	A	P	-	P	P	A	P	P					
15	Parmar Tinaben Karmabhai	58	Sem-3	P	P	P	A	-	P	A	P	A	P					
16	Bharvad Payalben Devabhai	129	Sem-1	P	P	P	P	-	P	P	P	P	P					
17	Vankar Tarunaben Virabhai	81	Sem-1	P	P	A	P	-	A	P	P	A	A					
18																		
19																		
20																		
21																		
Total Present Number				14	16	15	16	-	14	14	16	14	16					
Coach/Trainer Signature																		



Principal

Sheth Shree B.C. Shah Arts College
At.&Ta-Vadali,Dist.Sabarkantha

Shree Vadali Kelvani Mandal Managed by
SHETH SHREE BHURALAL CHHAGANLAL SHAH ARTS COLLEGE, VADALI

At-Po & Ta : Vadali,
Dist : Sabarkantha,
(Gujrat) Pin : 383 235
Ph. (02778) (O) 220074
e-mail : nrpvd1@yahoo.co.in
www.artscollegevadali.org



મુ. પો. તા. વડાલી, જિ. સાબરકાંઠા,
(ગુજરાત) પીન : ૩૮૩ ૨૩૫
ફોન : (૦૨૭૭૮) (ઓ.) ૨૨૦૦૭૪
પ્રિ. : ડૉ. નરેશભાઈ આર. પટેલ
મો. ૯૮૭૯૫૮૪૮૯૨

Reports of Yoga Training Program

યોગ શિબિર અહેવાલ -૨૦૨૨/૨૩

શેઠશ્રી બી.સી.શાહ આર્ટસ કોલેજ, વડાલીના રમતગમત વિભાગ દ્વારા તા-૦૮/૧૧/૨૦૨૨ થી ૧૮/૧૧/૨૦૨૨ એમ કુલ ૧૦ (દસ દિવસ) દરમિયાન "યોગ શિબિર" નું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. તેમાં હળવી કસરતો, યોગાસન, પ્રાણાયામ, સૂર્યનમસ્કાર અને ઐકાર મંત્ર વગેરેનું નિદર્શન અને પ્રેક્ટીસ કરવામાં આવી હતી. જેમાં કોલેજના ૮(નવ) ભાઈઓ અને (આઠ) બહેનો મળીને કુલ ૧૭(સત્તર) વિદ્યાર્થીઓ જોડાયા હતા. આ કાર્યક્રમમાં યોગશિક્ષક તરીકે કોલેજના ભૂતપૂર્વ વિદ્યાર્થીશ્રી નરેન્દ્રસિંહ ભાટી, કું.રૂપલબેન વાગડિયા અને કું.હર્ષિદા ભૂંગળ વગેરેએ સેવાઓ આપી હતી./બજાવી હતી. સમગ્ર કાર્યક્રમના આયોજનમાં કોલેજના પ્રિ.ડો.એન.આર.પટેલ સાહેબના માર્ગદર્શન હેઠળ ડો.જી.એ.દેસાઈ અને રમતગમત સમિતિના સભ્યોએ જવાબદારી નિભાવી હતી.

Principal

Sheth Shree B.C. Shah Arts College
At. & Ta-Vadali, Dist. Sabarkantha

