



# Venkatesh Mahajan Senior College Osmanabad

BREATH & MEDITATION Workshop 28 June to 2 July 2021

Morning 7-8 Am(Online Zoom Apps)

Department of Sports ,IQAC and The Art Of Living  
Osmanabad

Jointly organized

BREATH & MEDITATION Workshop

85 participans are registered

तपस्वी पब्लिक चॅरिटेबल ट्रस्ट येवती  
संचलित

व्यंकटेश महाजन वरिष्ठ महाविद्यालय,  
उस्मानाबाद

आणि  
आर्ट ऑफ लिव्हिंग, उस्मानाबाद  
यांच्या संयुक्त विद्यमाने ऑनलाईन

प्राणायाम व ध्यान शिबीर

दिनांक- २८ जून ते २ जुलै  
वेळ -सकाळी ७ ते ८  
(On Zoom app)

Online Breath and Meditation Workshop. The Art of Living and  
Venkatesh Mahajan Senior College Osmanabad -FEEDBACK FORM

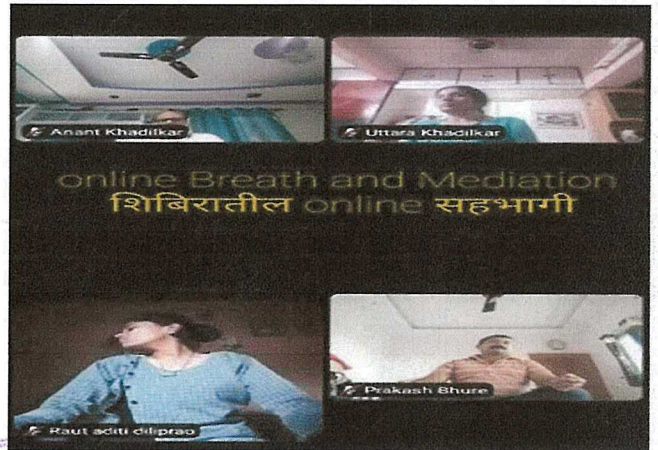
forms.gle

व्यंकटेश महाजन वरिष्ठ महाविद्यालय उस्मानाबाद आणि आर्ट ऑफ लिव्हिंग\*  
यांच्या संयुक्त विद्यमाने दिनांक २८ जून ते २ जुलै २०२१ 'प्राणायाम आणि ध्यान  
शिबीर घेण्यात आले. या शिबिराचा **FEEDBACK FORM** पूर्ण भरून Submit  
केल्यानंतर महाविद्यालयाच्या वतीने सहभागाचे E-certificate आपल्या ई-मेल  
वर पाठवले जाईल.

Feedback form Link

<https://forms.gle/P3JMGNbCbZxMCMF8>

10:28 am



Director of Physical Education  
Venkatesh Mahajan Sr.College,  
Osmanabad

PRINCIPAL  
Venkatesh Mahajan Sr.College  
Osmanabad





Date: 21.07.2021

To,

Respected Principal,  
Dr. Prashant  
Choudhari  
Vyanktesh Mahajan  
college Osmanabad

**Sub: Proposal to introduce the Art of Living's "COVID CARE PROGRAMS" for faculty, staff and students at your Institution.**

Dear Sir,

Greetings from the Art of Living!

India is faced with one of its biggest challenges. There is loss of life, grief on one hand and on the other, financial and professional setbacks are pushing people over the brink. To support people's mental and physical health at this crucial time, The Art of Living has launched an essential series of 3 protocols of asanas, meditation and breathing practices or pranayama for different categories of people to boost their immunity, improve their mental resilience and bring a semblance of quiet and peace. The Art of Living faculty across the country will be conducting the programs to help people tide over these trying times.

The World Health Organization (WHO) describes Yoga as a valuable tool, one that increases physical activity, mental well-being. The positive physical or psychological outcome of Yoga intervention has been hypothesized to be a result of complex pathways involving relaxation, physical flexibility, breathing exercise, coping strategies, acceptance, and self-efficacy

The 30-45 minutes protocols of Asanas, Pranayama & Meditation will be delivered for three categories of people:

**A. For a healthy population in order to help them build overall immunity and lung capacity (People who, so far, have not contracted COVID-19).**

PRINCIPAL

Vyanktesh Mahajan Sr. College  
Osmanabad

PRINCIPAL

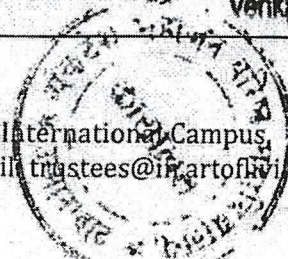
Vyanktesh Mahajan Sr. College  
Osmanabad

**THE ART OF LIVING**

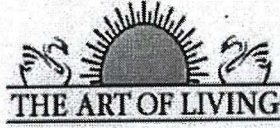
Registered Charitable Trust

Trust Office: The Art of Living, Gate No. 1, The Art of Living International Campus,

21<sup>st</sup> Km, Udayapura, Kanakapura Road, Bangalore-560082 | Email: trustees@theartofliving.org







**B. Supportive intervention of effective breathing exercises and stretches for patients with mild symptoms either at home or hospitals. (People who are COVID positive)**

**C. Supporting rehabilitation and recovery during Post Covid. (People who have recovered from COVID-19)**

All the trained Yoga and Meditation teachers of Art of Living will for the next two months conduct these online free guided workshops to support communities in the current crisis. **These will be 5-day programs for 30-45 mins each day.**

With social distancing, medical isolation on one hand and the lockdowns on the other, people are also battling with loneliness and fear. People across borders, cultures, communities and economic classes are suffering as a consequence of this pandemic. The protocol will give hope to people who are in home isolation, and give them someone to talk to. This will also help significantly reduce fear and anxiety.


In the recovery process, meditation plays a vital role in helping one achieve a relaxed state of mind that enables healing and regeneration. There are numerous studies to show that just twenty minutes of daily meditation can decrease blood cortisol levels and increase endorphins causing a positive and happy state of mind. We would like to encourage all your students and faculty to attend this program and enhance their immunity and improve their overall well-being.

In case of any query, feel free to contact,  
Mr. Sachin Mokashe

Looking forward to a fruitful engagement.

Yours sincerely,

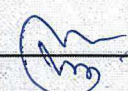
Mr. Shiv Giri  
District co-coordinator , Art of Living  
Osmanabad ( 7020933978)

  
PRINCIPAL  
Venkatesh Mahajan Sr.College  
Osmanabad



**THE ART OF LIVING**

Registered Charitable Trust

  
PRINCIPAL  
Venkatesh Mahajan Sr. College  
Osmanabad  
Trust Office The Art of Living, Gate No. 1, The Art of Living International Campus,  
21<sup>st</sup> Km, Udayapura, Kanakapura Road, Bangalore-560082 | Email: trustees@in.artofliving.org





तपस्वी पब्लिक चॅरिटेबल ट्रस्ट, येवती द्वारा संचलित  
**व्यंकटेश महाजन वरिष्ठ महाविद्यालय**  
(कला, विज्ञान, वाणिज्य व बी.सी.ए.)

समर्थनगर, सांजा रोड परिसर, उस्मानाबाद - ४१३५०१ (धाराशिव) ☎ (०२४७२) २२७१५९, २२७१४८  
शासन मान्यता क्र.एनजीसी ३५९९/नमवी/(१/९९) मशि-३ दि.९-७-१९९९

Email - osdvmcollege@gmail.com

जा.क्र. 116 (A)20-21

दिनांक : 02/07/2021

प्रति,

श्री. शिव गिरी,

जिल्हासमन्वयक,

आर्ट ऑफ लिविंग,

उस्मानाबाद.

सस्नेह नमस्कार,

आर्ट ऑफ लिविंग व व्यंकटेश महाजन महाविद्यालय उस्मानाबाद यांच्या संयुक्त विद्यमाने दिनांक 28 जून ते दोन जुलै या दरम्यान संपन्न झालेल्या पाच दिवसीय योग व ध्यान अभ्यास वर्गात आपण केलेले मार्गदर्शन आमच्यासाठी खूपच मौलिक होते. आपण आपल्या अत्यंत व्यस्त अशा कार्यक्रमातून वेळ काढत आमच्या विद्यार्थी व कर्मचाऱ्यांसाठी योग व ध्यान विषयक जे उद्बोधन केले आहे, त्याबद्दल आम्ही आपले शतशः आभारी आहोत. या निमित्ताने आपणाशी निर्माण झालेला हा स्नेह असाच वृद्धिंगत होत राहावा, तसेच या प्रकारचे संयुक्त उपक्रम पुढील काळातही होत रहावेत, हीच अपेक्षा.

बाकी क्षेम!

पुनश्च धन्यवाद!

आपला स्नेहांकित,

(डॉ. चौधरी पी.जी.)

आचार्य  
मंडळीय वरिष्ठ महाविद्यालय  
उस्मानाबाद ४१३५०१







तपस्वी पब्लिक चॅरिटेबल ट्रस्ट, येवती द्वारा संचलित  
**व्यंकटेश महाजन वरिष्ठ महाविद्यालय**  
(कला, विज्ञान, वाणिज्य व बी.सी.ए.)

समर्थनगर, सांजा रोड परिसर, उस्मानाबाद - ४१३५०१ (धाराशिव) ☎ (०२४७२) २२७१५९, २२७१४८  
शासन मान्यता क्र.एनजीसी ३५९९/नमवी/(१/९९) मशि-३ दि.९-७-१९९९

Email - osdvmcollege@gmail.com

जा.क्र. 116 (A) /20-21

दिनांक : 02/07/2021

प्रति,

श्री. प्रशांत कुदाळ,  
आर्ट ऑफ लिविंग,  
उस्मानाबाद.

सस्नेह नमस्कार,

आर्ट ऑफ लिविंग व व्यंकटेश महाजन महाविद्यालय उस्मानाबाद यांच्या संयुक्त विद्यमाने दिनांक 28 जून ते दोन जुलै या दरम्यान संपन्न झालेल्या पाच दिवसीय योग व ध्यान अभ्यास वर्गात आपण केलेले मार्गदर्शन आमच्यासाठी खूपच मौलिक होते. आपण आपल्या अत्यंत व्यस्त अशा कार्यक्रमातून वेळ काढत आमच्या विद्यार्थी व कर्मचाऱ्यांसाठी योग व ध्यान विषयक जे उद्बोधन केले आहे, त्याबद्दल आम्ही आपले शतशः आभारी आहोत. या निमित्ताने आपणाशी निर्माण झालेला हा स्नेह असाच वृद्धिंगत होत राहावा, तसेच या प्रकारचे संयुक्त उपक्रम पुढील काळातही होत रहावेत, हीच अपेक्षा.

बाकी क्षेम!

पुनश्च धन्यवाद!

आपला स्नेहांकित,

(डॉ. चौधरी पी.जी.)

प्राचार्य

व्यंकटेश महाजन वरिष्ठ महाविद्यालय  
उस्मानाबाद ४१३५०१







तपस्वी पब्लिक चॅरिटेबल ट्रस्ट, येवती द्वारा संचलित  
**व्यंकटेश महाजन वरिष्ठ महाविद्यालय**

(कला, विज्ञान, वाणिज्य व बी.सी.ए.)

समर्थनगर, सांजा रोड परिसर, उस्मानाबाद - ४१३५०१ (धाराशिव) ☎ (०२४७२) २२७१५९, २२७१४८  
शासन मान्यता क्र.एनजीसी ३५९९/नमवी/(१/९९) मशि-३ दि.९-७-१९९९

Email - osdvmcollege@gmail.com

जा.क्र. 116 (A)20-21

दिनांक : 02/07/2021

प्रति,

कु. संस्कृती घोडके,

आर्ट ऑफ लिविंग,

उस्मानाबाद.

सस्नेह नमस्कार,

आर्ट ऑफ लिविंग व व्यंकटेश महाजन महाविद्यालय उस्मानाबाद यांच्या संयुक्त विद्यमाने दिनांक 28 जून ते दोन जुलै या दरम्यान संपन्न झालेल्या पाच दिवसीय योग व ध्यान अभ्यास वर्गात आपण केलेले मार्गदर्शन आमच्यासाठी खूपच मौलिक होते. आपण आपल्या अत्यंत व्यस्त अशा कार्यक्रमातून वेळ काढत आमच्या विद्यार्थी व कर्मचाऱ्यांसाठी योग व ध्यान विषयक जे उद्बोधन केले आहे, त्याबद्दल आम्ही आपले शतशः आभारी आहोत. या निमित्ताने आपणाशी निर्माण झालेला हा स्नेह असाच वृद्धिंगत होत राहावा, तसेच या प्रकारचे संयुक्त उपक्रम पुढील काळातही होत रहावेत, हीच अपेक्षा.

बाकी क्षेम!

पुनश्च धन्यवाद!

आपला स्नेहांकित,

(डॉ. चौधरी पी.जी.)

प्राचार्य

व्यंकटेश महाजन वरिष्ठ महाविद्यालय  
उस्मानाबाद ४१३५०१





Timestamp	Name	Email	Mobile number	Occupation	Name of Institution	City	Did you joined Whatsapp Group ?????
6/22/2021 12:16:41	Shivaji Khadake	shivajikhadake@gmail.com	6302716460	Student	VMC osmanabad	Osmanabad	
6/22/2021 12:49:09	Dr.Banale Archana Rajen	archana.mzade@gmail.com	9112872304	Service	Venkatesh Mahajan Senic	Osmanabad	Yes
6/22/2021 18:47:26	Dr.Laxman Prabhu Chikh	laxmanchikhale@gmail.com	9921098050	Service	Venkatesh Mahajan Senic	Osmanabad	Yes
6/22/2021 18:48:15	Dr. Pramod Balajirao Beri	pbberlikar@gmail.com	9970734934	Service	Venkatesh Mahajan sr.col	Osmanabad	Yes
6/22/2021 18:49:50	Patil shashikant Bajirao	osdshashikant@gmail.com	9421977339	Service	Venkatesh Mahajan sr.col	Osmanabad	Yes
6/22/2021 18:51:12	Dr. Pramod Balajirao Beri	pbberlikar@gmail.com	9970734934	Service	Venkatesh Mahajan sr.col	Osmanabad	Yes
6/22/2021 18:55:03	Aditya Salgar	adityasalgar9623@gmail.com	9623138150	Student	Ba	Osmanabad	No
6/22/2021 18:56:33	Prashant Gunvantrao Ch	osdprashant@gmail.com	+91806779718	Service	Vyankatesh mahajan seni	Osmanabad	Yes
6/22/2021 18:56:40	Patil parth shashikant	osdparthsp@gmail.com	8767592323	Student	Arve jr college	Osmanabad	No
6/22/2021 18:57:44	Vaibhav sahaddev gund	vgund8804@gmail.com	9112615594	Student	Venkatesh Mahajan senic	Osmanabad	Yes
6/22/2021 19:15:11	DR.VAISHALI NANABHA	bagulvashali@gmail.com	8275591735	Service	Shri.Muktanand College	AURANGABAD	Yes
6/22/2021 19:24:48	Dhakre Sonabai Nagorao	sonalidhakre123@gmail.com	8669765829	Student	Sonabai	Sindagi	Yes
6/22/2021 20:03:15	Gore Ashok Ramchandra	ashokgore40@gmail.com	9975208399	Service	Venkatesh Mahajan Senic	Osmanabad	Yes
6/22/2021 20:43:11	Raut addi diliprao	aditiraut2020@gmail.com	9322128896	Student	Dr.babasaheb Ambedkar	Osmanabad	Yes
6/22/2021 20:44:50	ATISH Babasaheb Chand	atishchandane69@gmail.com	9359759013	Student	Venkatesh Mahajan senic	Osmanabad	Yes
6/22/2021 20:47:16	Mahesh sathe	mahessathe584@gmail.com	8766533003	Student	Venkatesh mahajan	Osmanabad	Yes
6/22/2021 21:06:28	Swati Shivaji Navgire	Swatinavgire1999@gmail.com	8805299355	Student	Venkatesh Mahajan Senic	Osmanabad	Yes
6/22/2021 21:12:31	Pro. Dr. Kulkarni Jayashree	jayashree.jayant@gmail.com	9322910208	Service	Venkatesh Mahajan senic	Osmanabad	Yes
6/22/2021 21:15:29	Bhakte Supriya vasant	bhakesupriya@gmail.com	8530275648	Student	Venkatesh Mahajan senior	Osmanabad	Yes
6/22/2021 21:31:59	Rasve Dinkar Sudamrao	osdrasve1982@gmail.com	9881571284	Service	Venkatesh Mahajan Sr. C	Osmanabad	Yes
6/22/2021 21:36:35	Pro. Dr. Kulkarni Jayashree	jayashree.jayant@gmail.com	9322910208	Service	Venkatesh Mahajan senic	Osmanabad	Yes
6/22/2021 21:39:27	Mr Sanjay Shripati Paikra	spaikrao265@gmail.com	9673786238	Service	Dr Babasaheb Ambedkar	Aurangabad	Yes
6/22/2021 22:01:30	Pratiksha Rode	pratiksharode70@gmail.com	07517356593	Student	Pratiksha Rode	Pen	Yes
6/22/2021 22:23:40	Vedshri Yogesh Kulkarni	vedshrikulkarni04@gmail.com	9022212665	Student	Venkatesh Mahajan Senic	Osmanabad	Yes
6/22/2021 22:37:11	SAGAR omprakash Santr	sagaromprakash61@gmail.com	7499012884	Student	BMC धाराशिव	Latur	Yes
6/22/2021 23:02:59	Kirti ravikant langi	61langik@pesbncollege.com	9021241990	Student	Kirti ravikant langi	AT post kandalepada pen	Yes
6/22/2021 23:25:52	Gholse Prathmesh babur	gholseprathmesh02184@gmail.com	9579036669	Student	Venkatesh Mahajan senic	Osmanabad	Yes
6/23/2021 6:26:25	Dr.Samir Prabhakar Rao	osdsamiran@gmail.com	9422936055	Service	VENKATESH MAHAJAN	Osmanabad	Yes
6/23/2021 7:03:50	VAISHNAVI BAPUSAHEE	vaishnavimase@gmail.com	9356402214	Student	Vyankatesh Mahajan colk	OSMANABAD	Yes
6/23/2021 8:22:54	Balu Bhanudas Gaikwad	sanskargaikwad77@gmail.com	7775979867	Service	Aurobindo Pharma Ltd	Hyderabad	Yes
6/23/2021 8:31:10	Dr.Sanjay Venkatrao Joshi	sjoshi021@gmail.com	9403390269	Service	Venkatesh Mahajan Sr. C	Osmanabad	Yes
6/23/2021 8:33:57	Kulkarni Divya Arun	divyakulkarni48@gmail.com	7559127487	Student	Venkatesh Mahajan senic	Osmanabad	Yes
6/23/2021 9:03:51	डॉ. विनोदकुमार विलासराव वा	vvvinvay3@gmail.com	9270000721	Service	व्यंकटेश महाजन वरिष्ठ महाा	उस्मानाबाद	Yes
6/23/2021 10:33:21	Dr. Makarand shripad Ch	makarandchoudhari2009@gmail.com	9421345460	Service	Venkatesh mahajan senic	Osmanabad	Yes
6/23/2021 10:58:39	Shri Abhay Shinde	abyshg7723@gmail.com	7507833540	Service	Venkatesh Mahajan Sr. C	Osmanabad	Yes
6/23/2021 11:29:11	Mahajan Sachin S.	osd_mahajan@yahoo.co.in	8087621050	Service	Venkatesh Mahajan Senic	Osmanabad	Yes
6/23/2021 13:24:28	Sarika Baswant Ghongad	ghongadesarika9070@gmail.com	9921698565	Student	Venkatesh mahajan senic	Osmanabad	Yes
6/23/2021 15:25:27	Geetha Murali Menon	menongeetha748@gmail.com	9421164811	Service	PES'S BN ASC college	p Alibag	Yes
6/23/2021 17:53:40	अपर्णा प्रशांत चौधरी	aparnachaudhari57@gmail.com	9604199614	Other	No	उस्मानाबाद	Yes
6/23/2021 18:02:02	Dr. Nagare Machindranati	mdnagare10@gmail.com	9422465412	Service	Shri Uttreshvar jr college	Kem	Yes
6/23/2021 18:09:52	Swaraj patil	kishor@ghutegmil.com	8669055436	Student	Eygyyu	Osmanbad	Yes
6/23/2021 18:16:45	Dayanand Pathod	rathoddayanand@gmail.com	9975242223	Service	Ashram School Bavi	Osmanabad	Yes
6/23/2021 18:18:14	Deepak Prakash Sarje	sarjedeepak@gmail.com	9637676842	Service	Shri Samarth Pri Ashram	Osmanabad	Yes
6/23/2021 18:21:28	Shitole khanderao Naray	shitolekhanderao@gmail.com	9422377816	Service	Rajarshi Shahu Vidyalaya	Osmanabad	Yes
6/23/2021 18:35:11	Narsinge SWATI	jadhavswati198185@gmail.com	8459098710	Other	Zp school, osmanabad	Osmanabad	No



*(Signature)*  
**PRINCIPAL**  
 Venkatesh Mahajan Sr. College  
 Osmanabad

*(Signature)*  
**PRINCIPAL**  
 Venkatesh Mahajan Sr. College  
 Osmanabad



Timestamp	Name	Email	Mobile number	Occupation
6/23/2021 18:38:03	MADHAV PANDHARINAT	kadammadhav191981@gmail.com	07744879325	Service
6/23/2021 19:18:02	Gurme Navnath	navnath.gurme@gmail.com	09405735907	Service
6/23/2021 19:19:03	Gurme Navnath Ramdas	navnath.gurme@gmail.com	09405735907	Service
6/23/2021 19:23:42	शेषाद्रि व्यंकटेश डोंगे	sheshadridange@gmail.com	9422378939	Other
6/23/2021 20:02:55	Anar Salunke	osd_salunke@yahoo.co.in	9422835171	Other
6/23/2021 21:01:57	pratima	ovhalpratima@gmail.com	8530076351	Service
6/23/2021 21:05:35	Mr. Chavan Prashant Sub	chavanprashant299@gmail.com	7507891833	Service
6/24/2021 7:48:29	Simi Menon	simimenon29@gmail.com	7758003541	Service
6/24/2021 7:51:04	Geetha Murali Menon	menongeetha748@gmail.com	9421164811	Service
6/24/2021 8:08:55	RAVINDRA KAMLAKAR	ravindrakulkarni4@gmail.com	09422000350	Other
6/24/2021 8:50:53	Dr. Chaudhari S. G.	osd.suvarna@gmail.com	7972815659	Other
6/24/2021 10:24:46	Padmanabh Balwant Des	deshpandepadmanabh20@gmail.com	9822787102	Student
6/24/2021 11:32:48	Koli R.D.	osdsriram@gmail.com	8856896766	Service
6/24/2021 11:41:14	Parmeshwar vishnu mali	parmeshwarmali@yahoo.com	9834078177	Service
6/24/2021 13:10:08	Dr Sahadev Vilas Rasal	dev@gmail.com	9970576054	Service
6/24/2021 15:14:54	Suresh Bhairu Khandekar	sureshk901@gmail.com	9405874181	Service
6/24/2021 16:51:07	Anita shatrughan Linge	anitalinge5@gmail.com	9561415575	Service
6/24/2021 17:39:22	Dr Dattatray Gyandev Sal	dattatrayasalunke5@gmail.com	08999014522	Service
6/24/2021 18:12:54	Anant khadilkar	Anant_khadilkar@hotmail.com	9420836644	Service
6/24/2021 18:36:13	Varsha Divekar	varshadivekar2023@gmail.com	9923796241	Other
6/24/2021 18:49:39	Mrs.Sayali Santosh Pitale	pitalesayali12@gmail.com	9970051603	Service
6/24/2021 19:48:49	Vharkate Shital Almaram	vharkateshital@gmail.com	7020506036	Student
6/24/2021 20:50:19	Vharkate Shital Almaram	vharkateshital@gmail.com	7020506036	Student
6/25/2021 8:02:10	Padmanabh Balwant Des	deshpandepadmanabh20@gmail.com	9822787102	Student
6/25/2021 9:59:26	शेषाद्रि व्यंकटेश डोंगे	sheshadridange@gmail.com	9422378939	Other

Name of Institution	City	Did you Joined Whatsapp Group ?????
SHREE SAMARTH ASHA	Murud	Yes
Arya chanakya school osi	Osmanabad	No
Arya chanakya school osi	Osmanabad	Yes
तपस्वी पब्लिक चॅरिटेबल ट्रस्ट उस्मानाबाद		Yes
Sakar Papers	Osmanabad	No
k.t.patil college of pharma	osmanabad	No
ASPM's K T Patil College	Osmanabad	No
David English Medium scl	Alibag	Yes
PES'S BN ASC college	Alibag	Yes
Venkatesh mahajan colle	OSMANABAD	Yes
Venkatesh Mahajan Sr. C	Osmanabad	Yes
Osmanabad	Osmanabad	Yes
Venkatesh Mahajan Senic	Osmanabad	Yes
Venkatesh mahajan s coll	Osmanabad	Yes
Venkatesh Mahajan Senic	Osmanabad	Yes
Venkatesh Mahajan Sr.Cc	Osmanabad	Yes
Venkatesh mahajan senic	Osmanabad	Yes
Y. C. College, Tuljapur,	Osmanabad	No
RCF	Alibag	Yes
na	Pune	Yes
B.N.college	Pen	Yes
Venkatesh mahajan senic	Osmanabad	Yes
Venkatesh mahajan senic	Osmanabad	Yes
Osmanabad	Osmanabad	Yes
तपस्वी पब्लिक चॅरिटेबल ट्रस्ट उस्मानाबाद		Yes



  
**PRINCIPAL**  
 Venkatesh Mahajan Sr.College  
 Osmanabad