



योग, प्रयोग व सहयोग

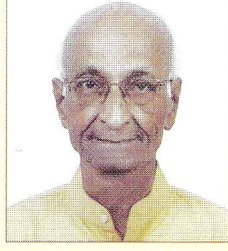
## घंटाळी मित्र मंडळ, योग विभाग, ठाणे

सहयोग मंदिर, घंटाळी कॉलनी, सहयोग मंदिर पथ, ठाणे-४०० ६०२.

दूरध्वनी : २५३६१३४९. सोमवार ते शनिवार : सकाळी ११ ते १ व्

सोमवार ते शुक्रवार : रात्री ७.३० ते ८.३०

स्थापना : २६ जानेवारी १९६५ संस्थापक : योगचार्य श्रीकृष्ण व्यवहारे



योगाचार्य श्रीकृष्ण वासुदेव व्यवहारे (स्वामी सत्यकर्मानंद)

## सुवर्ण महोत्सवी वर्ष

(२६ जानेवारी २०१४ ते २६ जानेवारी २०१५)

योग जागृती सप्ताह २०१५

शनिवार दि. १७ ते शुक्रवार दि. २३ जानेवारी २०१५

विषय : योगविद्या सर्वासाठी

योग जागृती सप्ताहाचे पूर्वसंध्येला विशेष कार्यक्रम

सुप्रसिद्ध आहारतज्ज्ञ मा. ऋजुता दिवेकर यांचे 'आहारयोग' विषयावरील

व्याख्यान गुरुवार दि. १५ जानेवारी २०१५ रोजी सायंकाळी ५.३० वाजता

सहयोग मंदिरात डॉ. उल्का नातू यांचे अध्यक्षतेखाली होणार आहे.

सुवर्ण महोत्सवानिमित्त आयोजित केलेल्या सर्व कार्यक्रमांचे

**हार्दिक निमंत्रण !**

घंटाळी मित्र मंडळाचे हे सुवर्ण महोत्सवी वर्ष चालू आहे त्यानिमित्त योग विभागातर्फे शनिवार दि. १७ जानेवारी ते शुक्रवार दि. २३ जानेवारी २०१५ दरम्यान 'योग जागृती सप्ताह' 'Yoga Awakening Week' आयोजित करण्यात येत आहे. त्याचा तपशील पुढीलप्रमाणे :

सर्व सत्रांच्या अध्यक्षस्थानी गुरुवर्य अण्णा व्यवहारे असतील. तसेच सर्व कार्यक्रम सहयोग मंदिर येथे होतील.

**सत्र क्र. १ : शनिवार दि. १७-१-२०१५ वेळ : सायंकाळी ६ ते ९ :**

**सत्र व्यवस्था :** सुभाष भंडारी, सतीश मांडुस्कर, लीना नाखवा व विश्वास येवलेकर.

- १.१ ओंकार : मृदुला चौधरी, कार्यवाह
- १.२ गणेशवंदना : नृत्याविष्कार. सादरकर्ते : नृत्यछंद संस्थेच्या संचालिका अपर्णा पेंडसे व सहकलाकार.
- १.३ सुवर्ण महोत्सवी वाटचाल : चित्रेतिहास. सादरकर्ते : श्रीकृष्ण म्हसकर, उपाध्यक्ष.
- १.४ स्वागत : सुरेश दिघे, अध्यक्ष.
- १.५ प्रास्ताविक : निनाद आठल्ये, कार्याध्यक्ष.
- १.६ पाहुण्यांचा परिचय : मकरंद नेवाळकर, सहकार्यवाह.
- १.७ दीप प्रज्वलन व उद्घाटन मा. डॉ. अनिल काकोडकर यांचे हस्ते. सामुदायिक 'स्वस्ति' मंत्रोच्चारसह.
- १.८ उद्घाटकाचे भाषण.
- १.९ गुरुवर्य अण्णासंबंधी थोडेसे : अरविंद सहस्रबुद्धे.
- १.१० 'सुवर्णयोग' - सुवर्णयोगी गुरुवर्य अण्णा व्यवहारे
- १.११ आभार. १.१२ शांतिपाठ. १.१३ ओंकार.

**सत्र क्र. २ : रविवार दि. १८-१-२०१५ वेळ : सकाळी ९.३० ते १२ :**

**सत्र व्यवस्था :** वसंत तांबे, आनंद सहस्रबुद्धे, सुनिता मोकाशी व वैशाली पाटील.

- २.१ ओंकार.
- २.२ दृष्टीहिनांची थरारक दीपासने. सादरकर्त्या : निशा ठक्कर, मुंबई.

२.३ राष्ट्रभक्ती गीत - गुरुवर्य अण्णा व सुरेश करमरकर.

२.४ क्रीडायोग : अध्यक्ष, गुरुवर्य अण्णा व्यवहारे.

वक्ते : क्रीडामानसतज्ज मा. भीष्मराज बाम, नाशिक.

२.५ आभार. २.६ शांतिपाठ. २.७ ओंकार.

सत्र क्र. ३ : रविवार दि. १८-१-२०१५. वेळ : सायंकाळी ६ ते ९ :

सत्र व्यवस्था : गिरीश कुलकर्णी, भरत पारेख, नीला साळवी,  
माधवी गाडगीळ व अंजली सावले.

३.१ ओंकार.

३.२ भक्तिगीत : श्रीकृष्ण म्हसकर.

३.३ मंडळाच्या योगशिक्षकांची आकर्षक आसन प्रात्यक्षिके.  
संचालन : श्रीकृष्ण म्हसकर.

३.४ योग व विनियोग (Applied Yoga) - मंडळाच्या योगशिक्षकांच्या  
गाजलेल्या पुरस्कारप्राप्त प्रकल्पांचे सादरीकरण.

३.४.१ - गुरुवर्य अण्णा व्यवहारे - Yoga for Jail inmates

३.४.२ - डॉ. अजित ओक - Yoga for Table Tennis players

३.४.३ - नीला ताम्हणे - Menstrual Disorders & Yoga

३.४.४ - (योगांकुर) - डॉ. उल्का नातू - Pregnancy & Yoga

३.४.५ - डॉ. उल्का नातू - Anxiety related disorders & Yoga

३.४.६ - नवचैतन्य योग - श्रीकृष्ण म्हसकर - आनंदवनातील  
अंध, अपंग, मुके, बहिरे यांचेसाठी विशेष योगसाधना

३.४.७ (अ) उंची वृद्धी व योग - वयोगट (११-१६) सुनंदा जोशी

(आ) उंची वृद्धी व योग - वयोगट (१७-२१) हर्षदा मुद्गमदार

३.४.८ - मेधायोग (मेधा संस्कार) - सुजाता भिडे

३.४.९ - डॉ. विमल बोरगांवकर - Diabetes & Yoga

३.४.१० - डॉ. अंजली गांगल - Joint Pain & Yoga

३.४.११ - डॉ. अल्पा दलाल - Health Care & Yoga

३.५ आभार ३.६ शांतिपाठ ३.७ ओंकार

**सत्र क्र. ४ : सोमवार दि. १९-१-२०१५ वेळ : सकाळी ६ ते ७.३० :**

**सत्र व्यवस्था :** गांगजी बोरीचा, भारती जोशी, यशोधन कुलकर्णी व ज्योती कोटीयन.

- ४.१ ओंकार
- ४.२ प्रार्थना
- ४.३ शुद्धियोग - शुद्धिक्रिया - देखणी प्रात्यक्षिके, संगीताच्या साथीसह  
सूत्रसंचालन : लता महाजन व आंबेकर गुरुजी.  
सादरकर्ते : घंटाळी मित्र मंडळाचे योगशिक्षक.
- ४.४ आसनाख्यान (१) - गुरुवर्य अण्णा व्यवहारे
- ४.५ शांतिपाठ ४.६ ओंकार

**सत्र क्र. ५ : सोमवार दि. १९-१-२०१५ वेळ : सायंकाळी : ६ ते ८.३० :**

**सत्र व्यवस्था :** दीपक बगडीया, हसुमतीबेन मेहता,  
डॉ. उल्का नातू, मृदुला चौधरी व सुवर्णा नेवाळकर.

- ५.१ ओंकार
- ५.२ भक्तिगीत - लीलाताई शेलार
- ५.३ अध्यात्मयोग - मा. विठ्ठलस्वामी, मुंबई
- ५.४ गीतायोग (ज्ञानयोग-कर्मयोग-भक्तियोग) -  
मा. योगीदास वसंतराव मराठे
- ५.५ आभार ५.६ शांतिपाठ ५.७ ओंकार.

**सत्र क्र. ६ : मंगळवार दि. २०-१-२०१५ वेळ : सकाळी ६ ते ७.३० :**

**सत्र व्यवस्था :** वसंत केळकर, निलीमा येवलेकर, रामचंद्र शहा  
व दर्शना मिस्त्री.

- ६.१ ओंकार ६.२ प्रार्थना
- ६.३ आसनाख्यान (२) गुरुवर्य अण्णा व्यवहारे
- ६.४ शांतिपाठ ६.५ ओंकार

**सत्र क्र. ७ : मंगळवार दि. २०-१-२०१५ वेळ : सायंकाळी ६ ते ८.३० :**

**सत्र व्यवस्था :** अरविंद भावे, आरती कुलकर्णी, वर्षा पेंडसे  
व सुरेखा चिकटे.

- ७.१ ओंकार

- ७.२ भक्तिगीत - सुरेश करमरकर  
७.३ सामर्थ्ययोग - डॉ. रसिका ताम्हनकर, नवी मुंबई  
७.४ मौनयोग - धनश्री लेले  
७.५ आभार ७.६ शांतिपाठ ७.७ ओंकार

**सत्र क्र. ८ : बुधवार दि. २१-१-२०१५. वेळ : सकाळी ६ ते ७.३० :**

**सत्र व्यवस्था :** स्मिता कर्वे, सुवर्णा केळकर, चेतन हरिया व कांचन समेळ.

- ८.१ ओंकार  
८.२ प्रार्थना  
८.३ प्राणायाम दर्शन (१) गुरुवर्य अण्णा व्यवहारे  
८.४ शांतिपाठ ८.५ ओंकार

**सत्र क्र. ९ : बुधवार दि. २१-१-२०१५ वेळ : सायंकाळी ६ ते ८.३० :**

**सत्र व्यवस्था :** सुजाता भिडे, श्याम पेंडसे, नंदिनी देशमुख व पूजा रसाळ.

- ९.१ ओंकार  
९.२ भक्तिगीत - डॉ. उल्का नातू  
९.३ मुद्रायोग - डॉ. मधुरा कुलकर्णी  
९.४ नृत्ययोग - डॉ. स्वाती दैठणकर, पुणे (प्रात्यक्षिकांसह)  
९.५ आभार ९.६ शांतिपाठ ९.७ ओंकार

**सत्र क्र. १० : गुरुवार दि. २२-१-२०१५ वेळ : सकाळी ६ ते ७.३० :**

**सत्र व्यवस्था :** तृप्ती आंबूकर, विश्वास येवलेकर, पंकज मेहता, वैशाली मराठे व अनुजा बोरकर.

- १०.१ ओंकार  
१०.२ प्रार्थना  
१०.३ प्राणायाम दर्शन (२) - गुरुवर्य अण्णा व्यवहारे  
१०.४ शांतिपाठ १०.५ ओंकार

**सत्र क्र. ११ : गुरुवार दि. २२-१-२०१५ वेळ : सायंकाळी ६ ते ८.३० :**

**सत्र व्यवस्था :** आभा साठे, राजेश अय्यर, रवी सुब्रमणियम, मृदुला मराठे व नंदिनी छत्रे.

- ११.१ ओंकार  
 ११.२ भक्तिगीत - जयश्री सोमण  
 ११.३ नादयोग - शैला भाटे व डॉ. उल्का नातू  
 ११.४ सिद्धासन - संशोधन सारांश - वसंत केळकर  
 ११.५ रोग व योग व Mind-Body-Medicine & Beyond -  
 गुरुवर्य अण्णा, डॉ. उल्का नातू, डॉ. अल्पा दलाल  
 ११.६ आभार ११.७ शांतिपाठ ११.८ ओंकार

**सत्र क्र. १२ : शुक्रवार दि. २३-१-२०१५ वेळ : सकाळी ६ ते ७.३० :**

**सत्र व्यवस्था :** ओमप्रकाश भंडारी, पुरुषोत्तम प्रभू व सुनिता सौंदत्तीकर.

- १२.१ ओंकार  
 १२.२ प्रार्थना  
 १२.३ अंतरंगयोग : धारणा ध्यान (दिव्य साधना) गुरुवर्य अण्णा

**सत्र क्र. १३ : शुक्रवार दि. २३-१-२०१५ वेळ : सायंकाळी ६ ते ९ :**

**सत्र व्यवस्था :** यशवंत जोशी, सुषमा सौंदत्तीकर, मृदुला चौधरी व मकरंद नेवाळकर.

- १३.१ ओंकार  
 १३.२ भक्तिगीत - शैला भाटे  
 १३.३ आत्मशक्तियोग - गुरुवर्य अण्णा  
 १३.४ स्वरयोग - गुरुवर्य अण्णा  
 १३.५ ब्रह्मसाधना (प्रात्यक्षिकांसह) दिव्यानुभूती - गुरुवर्य अण्णा,  
 डॉ. वैशाली दाबके, डॉ. उल्का नातू  
 १३.६ एकत्व योग - गुरुवर्य अण्णा व डॉ. उल्का नातू  
 १३.७ मिले सुर मेरा तुम्हारा - एकत्वाचे अनोखे प्रदर्शन

हरि ओम तत्सत्।

**बैठक व्यवस्था**

मुख्यतः भारतीय पद्धतीची. गरजूंसाठी खुर्ची व्यवस्था. तसेच चप्पल स्टँडवर १६९ च पादत्राणे ठेवण्याची व्यवस्था आहे. त्यामुळे प्रत्येकाने येताना

बरोबर एक प्लॅस्टिकची पिशवी कृपया आणावी. चप्पल स्टँड भरल्यामुळे चपला बाहेर न ठेवता बरोबर आणलेल्या पिशवीत घालून त्या पिशव्या सभागृहात आपल्याजवळ ठेवाव्यात. सभागृहाबाहेर पडल्यावर पादत्राणे घालताना बरोबर आणलेली पिशवी इकडे-तिकडे कृपया टाकू नका. ती बरोबरच घेऊन जा, ही विनंती. कृपया मार्गिकेत कोणीही पादत्राणे ठेवू नका.

### **विक्री व देणगी व्यवस्था**

मंडळाच्या सर्व प्रकाशनांची विक्री व्यवस्था करण्यात आली आहे. तसेच मंडळातर्फे दरमहा प्रकाशित होणाऱ्या 'योगतरंग' मासिकाचे वर्गणीदार होण्यासाठी सशुल्क सभासद नोंदणी व्यवस्था त्याच ठिकाणी करण्यात आली आहे. विक्रीच्या वेळा सत्र सुरु होण्यापूर्वी व नंतर तसेच सकाळी ११ ते १.

### **योग जागृती सप्ताह - अनिवासी**

हा योग जागृती सप्ताह अनिवासी आहे. बाहेरून येणाऱ्या साधकांसाठी कोणत्याही प्रकारची व्यवस्था आम्हाला करता येणे शक्य नाही. त्याबद्दल आम्ही दिलगिरी व्यक्त करत आहोत. क्षमस्व !

### **निःशुल्क प्रवेश**

या जागृती सप्ताहात होणाऱ्या सर्व कार्यक्रमांना कोणतेही प्रवेश शुल्क नाही. तसेच जानेवारी २०१५ मध्ये सर्व मासिक योगसाधना वर्गात प्रवेश घेणाऱ्या नवीन साधकांना कोणतेही शुल्क द्यावे लागणार नाही. मात्र सराव वर्ग व उपचार वर्ग नेहमीप्रमाणेच सशुल्क असतील.

### **ऐच्छिक देणगी**

मंडळाचे बहुविध कार्य सुविहित चालावे म्हणून दरमहा खूप खर्च करावा लागतो. हा खर्च भागविण्यासाठी ऐच्छिक देणग्या स्वीकारल्या जातील याची कृपया नोंद घ्यावी. मंडळास कलम ८० जी खाली आयकरमुक्ती दाखला मिळाला आहे.

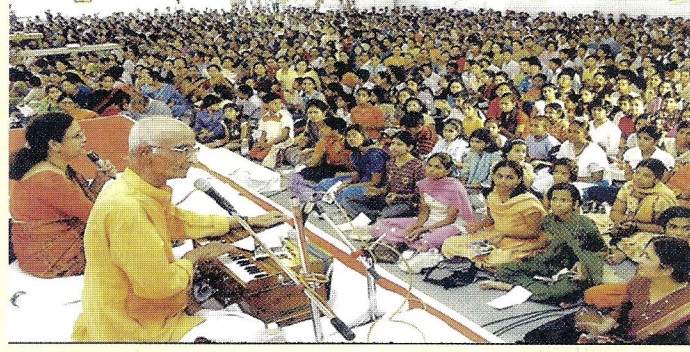
मंडळाच्या विविध उपक्रमांच्या माहितीसाठी कृपया

[www.anandyog.org](http://www.anandyog.org) या संकेतस्थळाला भेट द्यावी.

सर्व कार्यक्रमांना अवश्य यावे, ही विनंती. कळावे,  
आपले नम्र,

सुरेश दिघे अध्यक्ष अरविंद सहस्रबुद्धे प्रसिद्धी प्रमुख डॉ. उल्का नातू नीला ताम्हणे कार्यक्रम समिती प्रमुख शैला भाटे नीलम गोगटे भक्तियोग विभाग प्रमुख	निनाद आठल्ये कार्याध्यक्ष सुभाष भंडारी विश्वास येवलेकर व्यवस्था प्रमुख ओमप्रकाश भंडारी, सजावट प्रमुख	मृदुला चौधरी कार्यवाह 9022842665 माधवी गाडगीळ अंजली सावले विक्री व्यवस्था लीना नाखवा	स्वागत समिती सुरेश दिघे निनाद आठल्ये पंकज मेहता आरती कुलकर्णी सुनंदा जोशी सुषमा सौंदत्तीकर चित्रा पुराणिक
---	--	--	--

**'जादूची पेटी' - आदित्य ओक व सत्यजित प्रभू**  
रविवार दि. ११ जानेवारी २०१५ सायंकाळी ६ वा. सहयोग मंदिर, ठाणे.  
सर्वांनी अवश्य यावे, ही विनंती.



दैनिक सकाळ पुणेतर्फे २६ फेब्रुवारी २००५ रोजी पुण्यात एका भव्य मंडपात मेधा संस्कार वर्ग क्र. १७७ इ. ९ वी ते १२ वीचे विद्यार्थ्यांसाठी निःशुल्क घेण्यात आला. या वर्गात ३५०० विद्यार्थी व १००० पालक यांनी भाग घेतला. त्याप्रसंगी मेधा संस्कार प्रकल्पाचे जनक गुरुवर्य अण्णा व्यवहारे व योगशिक्षिका सौ. सुजाता भिडे. वरील छायाचित्रात विद्यार्थ्यांचा महासागर दिसत आहे.