सोहम डिपार्टमेंट ऑफ योग
अँड नॅचरोपॅथी द्वारा बालसंस्कार योगवर्ग

एम.जे. कॉलेज, सोहम् डिपार्टमेंट ऑफ योग अँण्ड नॅचरोपॅथी विभागातर्फे **बालसंस्कार योगवर्ग** सुरु होत आहे. शारिरीक व बौद्धिक विकासासोबतच मुलांच्या मानसिक विकासाचाही विचार केला गेला पाहिजे. स्पर्धात्मक युगातील **विद्यार्थ्यांच्या समस्या ताण, चिंता, नैराश्य, आक्रमकता, व्यसनाधिनता** यांचा अतिरेक आणि पुढे जाऊन आत्महत्येसारख्या दिवसागणिक वाढणारे प्रकार इ. विद्यार्थ्यांच्या अशा समस्यांवर मनाचे संतुलन साधत संतुलित व्यक्तिमत्व विकासासाठी **योग हा उत्तम पर्याय** ठरू शकतो हे विभागात आतापर्यंत झालेल्या संशोधनात सिद्ध झालेले आहे. त्यासाठीच **एम.जे. कॉलेज, सोहम् डिपार्टमेंट ऑफ योग अँण्ड नॅचरोपॅथी** विभागातर्फे **बालसंस्कार योगवर्ग** सुरु होत आहे. या वर्गात ग्रंथानुसार शास्त्रोक्त पद्धतीने मुलांच्या वयानुसार विविध योगिक प्रक्रिया सोबतच विविध प्रकारचे बौद्धिक क्षमता वाढविणारे खेळ, चित्रकला, नृत्याचे वेगवेगळे प्रकार, पेपर क्युलिंग, पेपर वर्क आणि क्राफ्ट तसेच मुलांसाठी आहार कसा असावा याचे तज्ञांतर्फे मार्गदर्शन आणि मुलांच्या वर्तणूकीमध्ये होणाऱ्या विविध समस्यांवर मानस तज्ञांतर्फे मार्गदर्शन केले जाणार आहे. पालक-मुले आणि योग-निसर्गोपचार याच्या सहाय्याने पालकांना पडणाऱ्या प्रश्नांना उत्तरे दिली जातील.बालसंस्कार वर्गासाठी नावनोंदणी आवश्यक आहे त्यासाठी **मू.जे. महाविद्यालय, मुलींचे वसतिगृह** ह्या ठिकाणी संपर्क साधावा असे आवाहन योग विभागाच्या संचालिका प्रा.आरती गोरे यांनी केले आहे.

संपर्कासाठी मोबाईल नंबर ९११२२८८११०