TM
मिरा भाईंदर महानगरपालिका शिक्षण विभाग
डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर भवन (नगर भवन), मांडली तलाव,
दुसरा मजला, भाईंदर (प.), ता. जि. ठाणे -४०१ १०१.
दुरध्वनी क्र. ०२२ २८१४९०४२ Email:- education@mbmc.gov.in

जा.क्र. मनपा/ शिक्षण/१११८/२०२४-२५ दि. ०३/१२/२०२४

प्रति,
मुख्याध्यापक/मुख्याध्यापिका
खाजगी अनुदानित व स्वयं अर्थसहायित शाळा
मिरा भाईंदर महानगरपालिका

विषय :-मित्र उपक्रमांतर्गत शिक्षकांसाठीच्या अनापाना मेडिटेशन प्रशिक्षणास उपस्थित राहणेबाबत.

संदर्भ:-जा.क्र.शिउसं/MitraUpkram/२०२४/७९१०दि.२८/०९/२०२४चे पत्र

महाराष्ट्र शासन व विपश्यना विशोधन विन्यास इगतपुरी यांच्या संयुक्त विद्यमाने राज्यातील शाळांमध्ये मित्र उपक्रम राबविण्यात येत आहे. यासाठी शासनाने २७ जानेवारी २०१२ रोजी सविस्तर परिपत्रक काढलेले आहे या उपक्रमांतर्गत शिक्षकांनी दहा दिवसांचे विपश्यनाचे शिबिर पूर्ण करणे तसेच विद्यार्थ्यांना आनापान साधना शिकवण्याचे प्रशिक्षण करणे अपेक्षित आहे. यानंतर विद्यार्थ्यांना आनापान साधनेचे प्रशिक्षण देऊन शाळा सुरू होताना व संपताना याचा दहा मिनिटाचा सराव करुन घ्यावयाचा आहे. आनापान साधनेच्या दैनदिन सरावामुळे विद्याथ्यामध्ये एकाग्रता, स्मरणशक्ती, निर्णयक्षमता विकसित होऊन अध्ययन क्षमता वृद्धींगत होईल. या पक्रमामुळे निरोगी भारतात साक्षर, उत्साही नागरिक घडविण्यास मदत होईल. या उपक्रमाची सविस्तर माहिती www.mitraupakram.net या वेबसाईटवर उपलब्ध आहे.

त्या अनुषंगाने अनापाना मेडिटेशन दोन तासाच्या प्रशिक्षणासाठी मुख्याध्यापक यांनी आपल्या शाळेतील **सर्व शिक्षकांचे दिनांक ०९/१२/२०२४ ते दिनांक २०/१२/२०२४** या कालावधित उपस्थित राहतील असे नियोजन करावे.

स्थळ:- ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा,ग्लोबल पॅगोडा रोड, नियर एस्सेल वर्ल्ड, गोराई, बोरीवली (वेस्ट) मुंबई ४०००९१

वेळ- पहिली बॅच:-सकाळी १०.३० ते १२.३० (दोन तास)
दुसरी बॅच:-दुपारी २.३० ते ४.३० (दोन तास)

टीप:सदर प्रशिक्षण हे दोन तासांचे आहे
प्रशिक्षणासाठी ९३२१६१८११९ (रत्नश्री मॅडम)मोबाईल क्रमांक वर संपर्क साधावा.

३/१२

(दिपाली जोशी)
सहा. आयुक्त (शिक्षण)
मिरा भाईंदर महानगरपालिका

प्रत माहितीस्तव-
१.मा. विभागीय शिक्षण उपसंचालक, मुंबई विभाग ,मुंबई
२. समन्वयक, विपश्यना रिसर्च इन्स्टिट्यूट धम्मगिरी, इगतपुरी

CamScanner