

समाचार वाणी

खबर जो करें असर !

नाशिक | Tuesday, 22 September 2026

योग : मन, शरीर और आत्मा का संतुलन – अक्षता संदीप पाटिल की प्रेरणादायक यात्रा

Sanket Morankar

Published on 25 Jan 2026



आज की भागदौड़ भरी जीवनशैली में मानसिक तनाव, शारीरिक बीमारियाँ और असंतुलित दिनचर्या आम हो गई हैं। ऐसे समय में योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि एक संपूर्ण जीवन-पद्धति बनकर उभरता है। इसी विचार को साकार किया है अक्षता संदीप पाटिल ने, जिन्होंने **Mindvision Yoga & Wellness Center** की स्थापना कर समाज को स्वस्थ जीवन का मार्ग दिखाया है।

अक्षता पाटिल पिछले 4 वर्षों से योग का प्रशिक्षण, प्रचार और प्रसार कर रही हैं। उनका मानना है कि योग केवल आसनों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करने का सशक्त माध्यम है। योग के नियमित अभ्यास से व्यक्ति सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाता है और उसका सम्पूर्ण स्वास्थ्य बेहतर होता है।

अपने योग-सफर के दौरान उन्होंने गर्भसंस्कार योग, प्राणायाम, ध्यान, सूक्ष्म व्यायाम, वजन कम करने वाला योग जैसे अनेक योग प्रकारों पर विशेष कार्य किया है। साथ ही वे सही आहार, आत्मविश्वास बढ़ाने और तनावमुक्त जीवनशैली पर भी मार्गदर्शन देती हैं।

डिजिटल युग के अनुसार चलते हुए अक्षता पाटिल **Google Meet और Zoom लिंक** के माध्यम से भी नियमित योग कक्षाएँ संचालित करती हैं, जिससे देश-विदेश के अनेक लोग उनके योग सत्रों से लाभ उठा रहे हैं। उनके मार्गदर्शन में कई साधकों ने विदेशों में भी योग शिक्षक के रूप में पहचान बनाई है।

उन्होंने योग शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम (**Teacher Training Course**) सफलतापूर्वक पूर्ण किया है। इसके साथ ही **Basic Yoga Course**, डायबिटीज कंट्रोल योग, हड्डी और मांसपेशियों से संबंधित योग जैसे विभिन्न प्रमाणित कोर्स किए हैं। वे आयुष मंत्रालय, भारत सरकार से मान्यता प्राप्त योग प्रमाणपत्र भी प्राप्त कर चुकी हैं।

अक्षता पाटिल का मानना है कि नियमित योग अभ्यास और उचित आहार के माध्यम से **डायबिटीज जैसी बीमारियों पर नियंत्रण**

पाया जा सकता है। योग न केवल रोगों से बचाव करता है, बल्कि यह व्यक्ति को **आत्मशांति, अनुशासन और संतुलित जीवन** की ओर ले जाता है।

आज **Mindvision Yoga & Wellness Center** केवल एक योग केंद्र नहीं, बल्कि **स्वास्थ्य, सकारात्मक सोच और आत्मिक शांति** का विश्वसनीय मंच बन चुका है। अक्षता संदीप पाटिल की यह यात्रा अनेक लोगों के लिए प्रेरणास्रोत है और योग के माध्यम से समाज को स्वस्थ बनाने का उनका प्रयास निश्चित रूप से सराहनीय है।

DISCLAIMER: the views/contents expressed/presented herein, within this advertorial and promotional feature are the sole and exclusive responsibility of individual clients/expert/their authorised representative/Sanket Morankar, to which effect, publication house/its representative/affiliates are not responsible/liable whatsoever.