

समाचार वाणी

खबर जो करें असर !

नाशिक | Sunday, 20 September 2026

योग के माध्यम से स्वास्थ्य और आत्मविश्वास का संदेश दे रही है अक्षता संदीप पाटिल

Sanket Morankar

Published on 09 Mar 2026



आज के तनावपूर्ण और तेज़ रफ्तार जीवन में मानसिक और शारीरिक संतुलन बनाए रखना एक बड़ी चुनौती बन गया है। ऐसे समय में योग लोगों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने का महत्वपूर्ण माध्यम बन रहा है। इसी उद्देश्य के साथ **अक्षता संदीप पाटिल** पिछले कई वर्षों से योग के माध्यम से समाज में स्वास्थ्य, जागरूकता और आत्मविश्वास का संदेश दे रही हैं।

अक्षता पाटिल ने पिछले लगभग चार वर्षों से योग के प्रचार-प्रसार और प्रशिक्षण का कार्य लगातार किया है। इस दौरान उन्हें यह अनुभव हुआ कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि एक संपूर्ण जीवनशैली है, जो मन, शरीर और आत्मा को संतुलित बनाती है। योग के माध्यम से व्यक्ति अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है, मानसिक तनाव को कम कर सकता है और जीवन में सकारात्मकता ला सकता है।

योग के प्रति अपनी बढ़ती रुचि और लोगों को मार्गदर्शन देने की इच्छा के चलते उन्होंने योग शिक्षक बनने का निर्णय लिया। इसके लिए उन्होंने विधिवत योग प्रशिक्षण प्राप्त किया और आवश्यक योग शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम भी पूरा किया। इसके अलावा उन्होंने आयुष मंत्रालय से संबंधित प्रमाणित योग प्रशिक्षण भी प्राप्त किया तथा **आहारशास्त्र (Nutrition)** का अध्ययन कर डिप्लोमा भी हासिल किया, जिससे लोगों को स्वास्थ्य और योग के बारे में संपूर्ण मार्गदर्शन दे सकें।

प्रशिक्षण पूरा करने के बाद उन्होंने अपने करियर की शुरुआत योग शिक्षिका के रूप में की। उन्होंने ऑफलाइन के साथ-साथ ऑनलाइन माध्यम से भी योग प्रशिक्षण देना शुरू किया। **Google Meet और Zoom** जैसे डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से देश-विदेश के कई लोग उनके योग सत्रों से जुड़ने लगे। बहुत ही कम समय में बड़ी संख्या में लोगों ने उनके योग प्रशिक्षण से लाभ प्राप्त किया।

अक्षता पाटिल का मानना है कि योग व्यक्ति के जीवन में अनुशासन, सकारात्मक सोच और आत्मविश्वास को बढ़ाता है। उनके मार्गदर्शन से कई लोगों ने स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से राहत पाई और योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाया।

योग के प्रति अपने समर्पण और समाज में स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से उन्होंने अपना स्वयं का योग केंद्र **“Mindvision Yoga & Wellness Center”** शुरू किया। इस केंद्र के माध्यम से वे लोगों को योग, प्राणायाम, ध्यान और स्वस्थ जीवनशैली के बारे में प्रशिक्षण देती हैं।

अक्षता पाटिल का मानना है कि यदि हर व्यक्ति अपने जीवन में योग को अपनाए, तो वह न केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ रहेगा बल्कि मानसिक रूप से भी मजबूत बनेगा। उनका उद्देश्य अधिक से अधिक लोगों तक योग का संदेश पहुँचाना और उन्हें स्वस्थ जीवन की ओर प्रेरित करना है।

अक्षता संदीप पाटिल की कहानी यह साबित करती है कि यदि किसी व्यक्ति के भीतर समाज के लिए कुछ सकारात्मक करने की इच्छा और दृढ़ संकल्प हो, तो वह अपने प्रयासों से कई लोगों के जीवन में बदलाव ला सकता है। योग के माध्यम से स्वास्थ्य और संतुलित जीवन का संदेश देने का उनका प्रयास समाज के लिए प्रेरणादायक 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.