

समाचार वाणी

खबर जो करें असर !

नाशिक | Tuesday, 20 October 2026

नेहा वाडकर : कॉर्पोरेट करियर से वेलनेस उद्यमिता तक, योग के जरिए स्वस्थ जीवनशैली की पहल

Sanket Morankar

Published on 19 Oct 2026



14 वर्षों के कॉर्पोरेट अनुभव के बाद योग और समग्र स्वास्थ्य को बनाया अपने जीवन का उद्देश्य

आज की तेज रफ्तार जिंदगी में बेहतर करियर, आर्थिक स्थिरता और पेशेवर सफलता हासिल करने की दौड़ के बीच स्वास्थ्य की अनदेखी एक गंभीर चुनौती बनती जा रही है। लंबे समय तक काम करना, लगातार स्क्रीन के सामने बैठना, मानसिक तनाव और अनियमित दिनचर्या लोगों की जीवनशैली को प्रभावित कर सकती है। ऐसे समय में योग, प्राणायाम और मानसिक सजगता को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने की आवश्यकता बढ़ रही है। इसी दिशा में नेहा वाडकर 'Atha Yoga Wellness LLP' के माध्यम से लोगों को स्वस्थ और संतुलित जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित कर रही हैं।

नेहा वाडकर का सफर विशेष रूप से इसलिए प्रेरणादायक है, क्योंकि उन्होंने लगभग 14 वर्षों तक राष्ट्रीयकृत बैंक के आईटी क्षेत्र में काम करने के बाद अपने अनुभवों और स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों से प्रेरणा लेकर योग एवं वेलनेस के क्षेत्र में नई पहचान बनाई। सॉफ्टवेयर इंजीनियर और आईटी विशेषज्ञ के रूप में काम करते हुए उन्होंने अनुशासन, नेतृत्व, जिम्मेदारी और पेशेवर जीवन की चुनौतियों को करीब से समझा। लेकिन उनके जीवन में आए स्वास्थ्य संबंधी कठिन दौर ने उन्हें अपने जीवन की प्राथमिकताओं पर नए सिरे से विचार करने के लिए प्रेरित किया।

व्यक्तिगत अनुभव से मिली नई दिशा

नेहा वाडकर के जीवन में लगभग दो वर्षों तक चला स्वास्थ्य संबंधी कठिन समय एक महत्वपूर्ण मोड़ साबित हुआ। इस अनुभव ने उन्हें यह समझने का अवसर दिया कि स्वास्थ्य केवल दैनिक दिनचर्या का एक हिस्सा नहीं, बल्कि जीवन के प्रत्येक क्षेत्र की बुनियाद है। जब शरीर और मन संतुलित नहीं होते, तब पेशेवर जिम्मेदारियों और व्यक्तिगत जीवन के बीच सामंजस्य बनाए रखना भी चुनौतीपूर्ण हो सकता है।

इसी अनुभव के दौरान योग के प्रति उनकी रुचि गहरी हुई। उन्होंने योग को केवल शारीरिक व्यायाम के रूप में देखने के बजाय शरीर, मन और श्वास के बीच संतुलन स्थापित करने वाली समग्र पद्धति के रूप में समझना शुरू किया। धीरे-धीरे यही रुचि उनके जीवन के नए उद्देश्य में बदल गई।

नेहा ने योग के क्षेत्र में अपनी जानकारी को व्यवस्थित और गहरा बनाने के लिए औपचारिक प्रशिक्षण का रास्ता चुना। उनका मानना है कि योग सिखाने के लिए केवल व्यक्तिगत अभ्यास पर्याप्त नहीं है। प्रशिक्षक को शरीर की कार्यप्रणाली, सही आसन, श्वसन तकनीकों और अलग-अलग लोगों की आवश्यकताओं को भी समझना चाहिए।

योग प्रशिक्षण और विशेष अध्ययन पर जोर

योग के क्षेत्र में विशेषज्ञता हासिल करने के लिए नेहा वाडकर ने 'द योगा इंस्टीट्यूट' से 900 से अधिक घंटे का उन्नत शिक्षक प्रशिक्षण पूरा किया। इसके साथ ही उन्होंने आयुष लेवल 3 योग प्रशिक्षक प्रमाणपत्र भी प्राप्त किया है।

उनके प्रशिक्षण में प्राणायाम, गर्भावस्था के दौरान योग, प्रसव के बाद योग और कैंसर पुनर्वास के लिए योग जैसे विशेष विषय शामिल हैं। इन क्षेत्रों में प्रशिक्षण ने उनके कार्यक्षेत्र को सामान्य योग सत्रों से आगे बढ़ाकर अलग-अलग आवश्यकताओं वाले लोगों के लिए विशेष योग कार्यक्रमों तक विस्तारित करने में मदद की।

नेहा का दृष्टिकोण इस बात पर आधारित है कि प्रत्येक व्यक्ति की शारीरिक क्षमता, दिनचर्या और जरूरतें अलग होती हैं। इसलिए योगाभ्यास में व्यक्ति की स्थिति को समझना और उसी के अनुरूप अभ्यास चुनना महत्वपूर्ण है। शरीर रचना विज्ञान, शरीर क्रिया विज्ञान, सही शारीरिक मुद्रा और श्वसन तकनीकों की समझ के साथ वह पारंपरिक योग ज्ञान को व्यावहारिक दृष्टिकोण से जोड़ने का प्रयास करती हैं।

'Atha Yoga Wellness' के माध्यम से समग्र स्वास्थ्य की पहल

इसी सोच के आधार पर नेहा वाडकर ने 'Atha Yoga Wellness LLP' की स्थापना की। इस पहल का उद्देश्य लोगों तक योग और वेलनेस से जुड़ी सेवाएं पहुंचाना तथा उन्हें अपनी जीवनशैली में स्वास्थ्य के लिए समय निकालने के प्रति जागरूक करना है।

Atha Yoga Wellness के माध्यम से कॉर्पोरेट वेलनेस कार्यक्रम, व्यक्तिगत और समूह योग सत्र, महिला स्वास्थ्य से संबंधित कार्यशालाएं, प्राणायाम और ध्यान सत्र आयोजित किए जाते हैं। इसके अतिरिक्त गर्भावस्था और प्रसव के बाद की अवधि के लिए विशेष योग सत्र भी उनकी सेवाओं का हिस्सा हैं।

इन कार्यक्रमों का उद्देश्य लोगों को ऐसी दिनचर्या अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना है, जिसमें शारीरिक गतिविधि, श्वास पर ध्यान और मानसिक सजगता को उचित स्थान मिल सके। योग को नियमित जीवन का हिस्सा बनाना कई लोगों के लिए तनाव प्रबंधन और शारीरिक सक्रियता की दिशा में उपयोगी कदम हो सकता है। हालांकि, किसी स्वास्थ्य समस्या के उपचार के लिए योग को चिकित्सकीय सलाह और आवश्यक उपचार का विकल्प नहीं माना जाना चाहिए।

कॉर्पोरेट वेलनेस पर विशेष ध्यान

कॉर्पोरेट क्षेत्र में लंबे समय तक काम करने के अपने अनुभव के कारण नेहा वाडकर कर्मचारियों की जीवनशैली से जुड़ी चुनौतियों को अच्छी तरह समझती हैं। लगातार बैठकर काम करना, लंबे कार्य घंटे, समय की कमी और काम से जुड़े दबाव कई पेशेवरों के लिए आम समस्याएं हैं।

इसीलिए कॉर्पोरेट वेलनेस उनके कार्य का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। कार्यस्थल पर योग, श्वसन अभ्यास और माइंडफुलनेस से जुड़े कार्यक्रम कर्मचारियों को अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बनाने और नियमित रूप से स्वयं की देखभाल के लिए प्रेरित करने में मदद कर सकते हैं।

कॉर्पोरेट वेलनेस का महत्व केवल कर्मचारियों तक सीमित नहीं है। स्वस्थ कार्यसंस्कृति विकसित करने के लिए संगठनों को भी कर्मचारियों के शारीरिक और मानसिक कल्याण पर ध्यान देने की आवश्यकता होती है। नेहा का कॉर्पोरेट अनुभव उन्हें इस क्षेत्र में व्यावहारिक जरूरतों को समझने और संबंधित कार्यक्रम तैयार करने का आधार देता है।

कैंसर पुनर्वास और महिला स्वास्थ्य से जुड़े प्रयास

नेहा वाडकर के कार्य का एक विशेष पहलू कैंसर से प्रभावित लोगों के लिए योग के सहयोग पर केंद्रित है। वह इंडियन कैंसर सोसायटी के माध्यम से कैंसर रोगियों और उपचार के बाद पुनर्वास की प्रक्रिया से गुजर रहे लोगों को योग संबंधी सहयोग प्रदान करने के कार्य से जुड़ी हैं।

कैंसर के उपचार और उसके बाद की देखभाल के दौरान व्यक्ति की शारीरिक क्षमता, थकान और भावनात्मक स्थिति अलग-अलग हो सकती है। ऐसे में योग संबंधी किसी भी अभ्यास को व्यक्ति की स्वास्थ्य स्थिति के अनुरूप और उपचार करने वाली चिकित्सा टीम की सलाह के साथ ही अपनाना चाहिए। प्रशिक्षित मार्गदर्शन के अंतर्गत किए गए उपयुक्त अभ्यास कुछ लोगों के लिए आराम, गतिशीलता और समग्र कल्याण में सहायक हो सकते हैं।

महिला स्वास्थ्य भी उनके कार्य का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। गर्भावस्था और प्रसव के बाद की अवधि में महिलाओं की आवश्यकताएं बदलती हैं। ऐसे समय में विशेष प्रशिक्षण प्राप्त प्रशिक्षक की देखरेख और चिकित्सकीय सलाह के अनुरूप योग अभ्यास करना महत्वपूर्ण होता है।

इसके अलावा, नेहा योग, माइंडफुलनेस और प्रकृति के सान्निध्य को जोड़ने वाले वेलनेस रिट्रीट्स का भी आयोजन करती हैं। इन कार्यक्रमों के माध्यम से लोगों को व्यस्त दिनचर्या से कुछ समय निकालकर स्वयं पर ध्यान देने और अधिक सजग जीवनशैली की दिशा में कदम बढ़ाने का अवसर मिलता है।

अनुभव को उद्देश्य में बदलने की प्रेरणादायक कहानी

नेहा वाडकर की यात्रा इस बात का उदाहरण है कि जीवन में आए कठिन अनुभव कभी-कभी नए उद्देश्य की दिशा भी दिखा सकते हैं। कॉर्पोरेट क्षेत्र में अर्जित 14 वर्षों के अनुभव और अपने स्वास्थ्य से जुड़े व्यक्तिगत अनुभवों को उन्होंने योग एवं वेलनेस के क्षेत्र में आगे बढ़ाने की प्रेरणा बनाया।

आज 'Atha Yoga Wellness' के माध्यम से उनका प्रयास योग, प्राणायाम, माइंडफुलनेस और समग्र स्वास्थ्य के महत्व को लोगों तक पहुंचाना है। उनका सफर उन पेशवरों और महिला उद्यमियों के लिए प्रेरणा बन सकता है, जो अपने अनुभवों और रुचियों को समाज के लिए उपयोगी पहल में बदलना चाहते हैं।

स्वस्थ जीवनशैली की शुरुआत हमेशा बड़े बदलावों से नहीं होती। नियमित अभ्यास, स्वयं के स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता और अपनी जरूरतों को समझने जैसे छोटे कदम भी महत्वपूर्ण हो सकते हैं। नेहा वाडकर की पहल इसी संदेश को आगे बढ़ाने का प्रयास है कि व्यावसायिक सफलता के साथ अपने स्वास्थ्य और कल्याण को महत्व देना भी आवश्यक है।

संपर्क विवरण

नाम: नेहा वाडकर

संस्था: Atha Yoga Wellness LLP

फोन: 8169898262

ई-मेल: contactus@athayogawellness.co.in

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.