

માસિક ધોરણે સગર્ભા બહેનોના સંશોધાત્મક અનુભવ દર્શાવતું પત્રક (TMR – 04)

એપ્રિલ ૨૦૨૧

તપોવન કેન્દ્રનું નામ *

ઓનલાઇન તપોવન કેન્દ્ર, ચિલ્ડ્રન યુનિવર્સિટી ગાંધીનગર

તાલીમાર્થી બહેનનું નામ અને સરનામું *

પટેલ હીના બેન સ્વાતિક કુમાર

સરનામું:- મોટો માઠ, લાખવાડ, મહેસાણા

તપોવન કેન્દ્રમાં જોડાયા તારીખ *

18/1 /2021

તપોવન કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા.

સુક્ષ્મ ક્રિયા- લોહી નું પરિભ્રમણ સાડું થાય છે.

યોગાસન- દરેક અવયવ નું સ્ટ્રેચિંગ સાડું થાય છે.

આસન:-મન શાંત થાય છે.

ઓમકાર- મન ,શરીર અને આત્મા ની શાંતિ અનુવાય છે.

વૈદિક ગણિત- ધ્યાન , રુચિ વધે છે.

વીરપુરુષો ની વાર્તા: જોશ વધે છે.,નીડરતા આવે છે.

ચિત્ર કામ- એકાગ્રતા વધે છે,મન શાંત થાય છે.

સંસ્કૃત શ્લોક- ભાષા શુદ્ધિ થાય છે.

તાલીમ દરમિયાન થયેલ માનસિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

યોગાસન- દરેક અવયવ નું સ્ટ્રેચિંગ સાડું થાય છે.
આસન:-મન શાંત થાય છે. મન આનંદીત રહે છે.

તાલીમ દરમિયાન થયેલ શારીરિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

ભરત કામ: એકાગતા વધે છે, કામ માં ચોકસાઈ વધે છે
યોગા- પ્રાણાયામ- શરીર મજબૂત બને છે.
ચિત્રકામ-ઉત્સાહ વધે છે

તાલીમ દરમિયાન થયેલ આધ્યાત્મિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

પ્રાર્થના:- મનની શાંતિ, અધ્યાત્મિક શક્તિ વધે છે.
ગર્ભસવાદ- બાળક- માતા અને ભગવાન વચ્ચે નો સમન્વય કેળવાય છે.

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન તાલીમાર્થી બહેનો/પરામર્શક/ફિલ્ડ વર્કર બહેન સાથેનાં પારસ્પરિક અનુભવો. *

સ્નેહ ભર્યો, પ્રેમાળ, ઉત્સાહ વધારે એવો, શાન્ત,

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન થયેલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના અનુભવો. *

આત્મવિશ્વાસ વધે છે. નીડર બનીએ છીએ, સાહસિક બની એ છે, કામ કરવા ની ધગશ વધે છે,

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

માસિક ધોરણે સગર્ભા બહેનોના સંશોધાત્મક અનુભવ દર્શાવતું પત્રક (TMR – 04)

ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૧

તપોવન કેન્દ્રનું નામ *

Online tapovn kendra children university Gandhinagar

તાલીમાર્થી બહેનનું નામ અને સરનામું *

Chaitali patel
A10 Megha Aastha bungalow, Abu highway, palanpur

તપોવન કેન્દ્રમાં જોડાયા તારીખ *

5/1 /2021

તપોવન કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

પ્રાર્થના- મન ની શાંતિ

ૐ કાર- મનની એકાગ્રતા

તપોવનગીત - બાળક સાથે જોડાણ વધ્યું

યોગા , કસરત- શ્વાસ માં લયબદ્ધતા, એકરૂપતા, શરીરની

મજબૂતાઈ

ચિત્ર કામ- આનંદ, એકાગ્રતા

વાંચન - પોઝિટિવ

ગર્ભ સંવાદ- બાળક સાથે લાગણી વધી

સંસ્કૃત સ્તવન, સંગીત - શુદ્ધ ઉચ્ચારણ, આનંદ

શાંતિ મંત્ર

તાલીમ દરમિયાન થયેલ માનસિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

પ્રાર્થના, તપોવનગીત, યોગા, વાંચન, ચિત્રકામ, ગર્ભ સંવાદ- મન શાંત, એકાગ્રતા, પોઝિટિવ

તાલીમ દરમિયાન થયેલ શારીરિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

કસરત , યોગ - શરીર માં લચીનપણ, શ્વાસ માં લય બદ્ધતા

તાલીમ દરમિયાન થયેલ આધ્યાત્મિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

યોગ, પ્રાર્થના, ઓમ કાર, તપોવન ગિત, સંસ્કૃત સ્તવન- ભગવાન માં શ્રદ્ધા વધી, મન શાંત

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન તાલીમાર્થી બહેનો/પરામર્શક/ફિલ્ડ વર્કર બહેન સાથેનાં પારસ્પરિક અનુભવો *

મીનલ બેન ઘર જેવું વાતાવરણ રાખે છે, નવી પ્રવૃત્તિ કારવની માજા આવે છે

तपोवन केन्द्रमां तालीम दरमियान थबेल व्यक्तित्व विकास अंगेना अनुभवो *

कोव्ङ्ङ्स वध्यो

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

માસિક ધોરણે સગર્ભા બહેનોના સંશોધાત્મક અનુભવ દર્શાવતું પત્રક (TMR – 04)

ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૧

તપોવન કેન્દ્રનું નામ *

ઓનલાઇન તપોવન કેન્દ્ર, ચિલ્ડ્રન યુનિવર્સિટી ગાંધીનગર

તાલીમાર્થી બહેનનું નામ અને સરનામું *

પટેલ હીના બેન સ્વાતિક કુમાર

સરનામું:- મોટો માઠ, લાખવાડ, મહેસાણા

તપોવન કેન્દ્રમાં જોડાયા તારીખ *

18/1 /2021

તપોવન કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

સુક્ષ્મ ક્રિયા- લોહી નું પરિભ્રમણ સાડું થાય છે.

યોગાસન- દરેક અવયવ નું સ્ટ્રેચિંગ સાડું થાય છે.

આસન:-મન શાંત થાય છે.

ઓમકાર- મન, શરીર અને આત્મા ની શાંતિ અનુવાય છે.

વૈદિક ગણિત- ધ્યાન, રુચિ વધે છે.

વીરપુરુષો ની વાર્તા: જોશ વધે છે, નીડરતા આવે છે.

ચિત્ર કામ- એકાગ્રતા વધે છે, મન શાંત થાય છે.

તાલીમ દરમિયાન થયેલ માનસિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

યોગાસન- દરેક અવયવ નું સ્ટ્રેચિંગ સાડું થાય છે.
આસન:-મન શાંત થાય છે.આત્મ વિશ્વાસ વધે છે.

તાલીમ દરમિયાન થયેલ શારીરિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

ભરત કામ: એકાગતા વધે છે, કામ માં ચોકસાઈ વધે છે
યોગા- પ્રાણાયામ- શરીર મજબૂત બને છે.
ચિત્રકામ-ઉત્સાહ વધે છે

તાલીમ દરમિયાન થયેલ આધ્યાત્મિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

પ્રાર્થના:- મનની શાંતિ, અધ્યાત્મિક શક્તિ વધે છે.
ગર્ભસવાદ- બાળક- માતા અને ભગવાન વચ્ચે નો સમન્વય કેળવાય છે.

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન તાલીમાર્થી બહેનો/પરામર્શક/ફિલ્ડ વર્કર બહેન સાથેનાં પારસ્પરિક અનુભવો *

સ્નેહ ભર્યો, પ્રેમાળ, ઉત્સાહ વધારે એવો, શાન્ત,

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન થયેલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના અનુભવો *

આત્મવિશ્વાસ વધે છે. નીડર બનીએ છીએ, સાહસિક બની એ છે, કામ કરવા ની ધગશ વધે છે,

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

માસિક ધોરણે સગર્ભા બહેનોના સંશોધાત્મક અનુભવ દર્શાવતું પત્રક (TMR – 04)

ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૧

તપોવન કેન્દ્રનું નામ *

Online children University, Gandhinagar

તાલીમાર્થી બહેનનું નામ અને સરનામું *

Hiral Bhavsar. Solapur, Maharashtra

તપોવન કેન્દ્રમાં જોડાયા તારીખ *

January 4 2021

તપોવન કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Story telling- exciting

Yoga- excellent

Healthy cooking - very good

Maths Puzzle - interesting

Sewing - a bit difficult

Drawing - had very good experience

Pranayama- mental peace

Art and craft - creative work

તાલીમ દરમિયાન થયેલ માનસિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Yoga- generate flexibility in my body.

Healthy cooking - I had made amla murabba and ragi ni sukhdī which gave me sense of satisfaction that I m sharing necessary recipe with my classmate

Maths Puzzle - logical questions was fun to solve

Sewing - was a bit difficult

Drawing - had very good experience and even my daughter enjoyed it.

Pranayama- feels inner peace

Art and craft - session took us back to our school days that we use to make creative work in class

તાલીમ દરમિયાન થયેલ શારીરિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Yoga- body feels rejuvenated

Healthy cooking - by making and eating healthy food makes us energetic

Maths Puzzle - good

Sewing - it was tiring..

Drawing - had very good experience

Pranayama- mental peace

Art and craft - fun activity..

તાલીમ દરમિયાન થયેલ આધ્યાત્મિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Religious stories telling - was interesting and keep us glued to the session

Gita slok reading - keep us close to our religion

Pranayama- connect me to the cosmic energy.

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન તાલીમાર્થી બહેનો/પરામર્શક/ફિલ્ડ વર્કર બહેન સાથેનાં પારસ્પરિક અનુભવો *

It was very good experience with the teacher and other classmates, we get to know about others experiences and difficulties they face during pregnancy.

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન થયેલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના અનુભવો *

Learn from other classmates experience, when they share about their pregnancy and same thing we inculcate in our life.

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

માસિક ધોરણે સગર્ભા બહેનોના સંશોધાત્મક અનુભવ દર્શાવતું પત્રક (TMR – 04)

ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૧

તપોવન કેન્દ્રનું નામ *

Children university Gandhinagar

તાલીમાર્થી બહેનનું નામ અને સરનામું *

Dr kavita panchal
49vrundavan banglows near Raksha sakti circle Kudasani

તપોવન કેન્દ્રમાં જોડાયા તારીખ *

15 January

તપોવન કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Drawing and painting
Story telling
Craft
Yoga class
Cooking class

તાલીમ દરમિયાન થયેલ માનસિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Yoga
Pranayam
Ohmkar
Garbh Samvad

તાલીમ દરમિયાન થયેલ શારીરિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Yoga class
Pranayam

તાલીમ દરમિયાન થયેલ આધ્યાત્મિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Garbhsamvad
Tapovan geet

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન તાલીમાર્થી બહેનો/પરામર્શક/ફિલ્ડ વર્કર બહેન સાથેનાં પારસ્પરિક અનુભવો *

All are very kind.

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન થયેલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના અનુભવો *

Very relaxing

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

માસિક ધોરણે સગર્ભા બહેનોના સંશોધાત્મક અનુભવ દર્શાવતું પત્રક (TMR – 04)

ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૧

તપોવન કેન્દ્રનું નામ *

તપોવન ઓનલાઇન કેન્દ્ર -ગાંધીનગર

તાલીમાર્થી બહેનનું નામ અને સરનામું *

પંક્તિ મિતુલ જોબનપુત્રા, અમદાવાદ

તપોવન કેન્દ્રમાં જોડાયા તારીખ *

૬જાન્યુઆરી

તપોવન કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

સૂક્ષ્મ વ્યાયામ થી શારિરિક થાક મા રાહત, અને સ્ફુર્તિ નો અનુભવ થાય છે.

તાલીમ દરમિયાન થયેલ માનસિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

તપોવન ગીત ખુબ સુંદર અને ભાવવાહી છે, જ્યારે તે ગાઈએ છિયે દિવ્ય આત્મા ને આહ્વાન કરતા હોઈએ તેવો અનુભવ થાય છે.

તાલીમ દરમિયાન થયેલ શારીરિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

ચિત્રકલા,વૈદીક ગણિત જેવી પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા સર્જનશીલ બની છું અને મગજ પણ કસાય છે તો કોયડા ઉકેલતા પણ થોડા ઘણા શીખી છું.

તાલીમ દરમિયાન થયેલ આધ્યાત્મિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

તપોવન ગીત-દિવ્ય આત્મા ને આહ્વાન કરી રહ્યા નો અનુભવ થાય છે.
ગર્ભ સમ્વાદ-બાળક સાથે ઉંડું જોડાણ અનુભવાય છે,
પંચમહાભુત ને પ્રાથના-બાળક નો સર્વાંગી વિકાસ થઈ રહ્યા ની ખાત્રી થાય છે.

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન તાલીમાર્થી બહેનો/પરામર્શક/ફિલ્ડ વર્કર બહેન સાથેનાં પારસ્પરિક અનુભવો *

મિનલબેન પંચાલ અને રાજશ્રી ટીચર ખુબ જ પ્રેમાળ છે.આત્મવિશ્વાસ અને સાકરત્મક ઉર્જા થી ભરપુર અમને પણ તાજગી નો અનુભવ કરાવે છે.હું તેમને મારી તકલીફ નિ:સકોચપણે કહી શકું છું.

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન થયેલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના અનુભવો *

જે કર્યો જીવન મા ક્યારેય નથી કર્યા તે તમામ નવા કર્યો કરવા માલ્યા,નવી પ્રવૃત્તિઓ,નવા મિત્રો એ માતૃત્વ ધારણ કરવાના આ અનુભવ ને વધુ આનંદમય બનાવ્યો છે.

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

માસિક ધોરણે સગર્ભા બહેનોના સંશોધાત્મક અનુભવ દર્શાવતું પત્રક (TMR – 04)

ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૧

તપોવન કેન્દ્રનું નામ *

Online Tapovan Kendra, Children's University, Gandhinagar

તાલીમાર્થી બહેનનું નામ અને સરનામું *

Priyanka Mansata. B-304, Suyash Crystal, Sargasan, Gandhinagar.

તપોવન કેન્દ્રમાં જોડાયા તારીખ *

5th January 2021

તપોવન કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

1. Omkar - satisfactory feeling
2. Tapovan song - very effective for the bonding with baby
3. Drawing - which develops different sides of the mind
4. Embroidery - by which accuracy is developed

તાલીમ દરમિયાન થયેલ માનસિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

1. Creative activity - mind is always active and has different sides to think upon
2. Story telling - is very knowledgeable
3. Drawing - helps in developing the creative side of mind

તાલીમ દરમિયાન થયેલ શારીરિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

1. Yoga - very effective for flexibility of body
2. Sukshma Vyayam - for freeing each and every part of your body

તાલીમ દરમિયાન થયેલ આધ્યાત્મિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

1. Topovan song - very effective for the bonding with baby
2. Prayer - soothing to heart

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન તાલીમાર્થી બહેનો/પરામર્શક/ડિલ્ડ વર્કર બહેન સાથેનાં પારસ્પરિક અનુભવો *

Minal mam is really a good teacher, she always explains in a nice way, which is always understandable and very polite in nature.

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન થયેલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના અનુભવો *

I have seen an increase in Positivity, good bonding between me and the baby.

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

માસિક ધોરણે સગર્ભા બહેનોના સંશોધાત્મક અનુભવ દર્શાવતું પત્રક (TMR – 04)

ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૧

તપોવન કેન્દ્રનું નામ *

Gandhinagar

તાલીમાર્થી બહેનનું નામ અને સરનામું *

Poonam Patel gandhinagar sector 7c

તપોવન કેન્દ્રમાં જોડાયા તારીખ *

December 2020

તપોવન કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

- કલા ક્ષેત્ર માં જાણ વધી

તાલીમ દરમિયાન થયેલ માનસિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

હંમેશા આનંદનો માહોલ

તાલીમ દરમિયાન થયેલ શારીરિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

યોગ થી સ્ફૂર્તિ રહેતાં સ્વાસ્થ્ય પણ સાડું રહેલું

તાલીમ દરમિયાન થયેલ આધ્યાત્મિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Prarthana કરવાની ટેવ પડી

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન તાલીમાર્થી બહેનો/પરામર્શક/ફિલ્ડ વર્કર બહેન સાથેનાં પારસ્પરિક અનુભવો *

સહજ સ્વભાવ અને મનની વાત કહી શકાય તેમ

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન થયેલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના અનુભવો *

સાચું અને યોગ્ય દિશામાં વિચારવા માટે તક

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

માસિક ધોરણે સગર્ભા બહેનોના સંશોધાત્મક અનુભવ દર્શાવતું પત્રક (TMR – 04)

ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૧

તપોવન કેન્દ્રનું નામ *

Children's University

તાલીમાર્થી બહેનનું નામ અને સરનામું *

Riddhi Rohan Hathi
B-104 Siddharth residency, New vavol, Gandhinagar

તપોવન કેન્દ્રમાં જોડાયા તારીખ *

23/9/2020

તપોવન કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Prarthna- man shant thai jay
Yoga ,pranayam- sharir na dukhava ma fark pde
Painting- mind fresh thatu
Craft- nvu nvu shikhva mlyu

તાલીમ દરમિયાન થયેલ માનસિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Prarthna-Tapovan ma jodaya phela hu khub j moodless rheti hti pn prarthna thi akdm shant rheva lagyu maru man

તાલીમ દરમિયાન થયેલ શારીરિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Yoga & pranayam- tena thi j maro kamar ma dukhavo ane pag dukhta hta a dur thyo ane chhela time sudhi hu farti hti..

તાલીમ દરમિયાન થયેલ આધ્યાત્મિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Gita nu mahatv- aava mhan grantho viche ghnu janva mlyu ani ane anathi man pn shant thtu

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન તાલીમાર્થી બહેનો/પરામર્શક/ફિલ્ડ વર્કર બહેન સાથેનાં પારસ્પરિક અનુભવો *

Minalben khub j sars rite bdhi pravritio kravta hta . J Divas rja hoy tyare mja j na aave

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન થયેલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના અનુભવો *

Tapovan kendra thi ghnu janva ane smjva mlyu j atyare mne bv kam ma aave 6e

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

માસિક ધોરણે સગર્ભા બહેનોના સંશોધાત્મક અનુભવ દર્શાવતું પત્રક (TMR – 04)

ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૧

તપોવન કેન્દ્રનું નામ *

Online tapovan kendra children's university gandhinagar

તાલીમાર્થી બહેનનું નામ અને સરનામું *

Vandana Niravkumar patel

તપોવન કેન્દ્રમાં જોડાયા તારીખ *

5 -1-2021

તપોવન કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

omkar- feeling energetic and relaxed

Vaidic maths- it's very interesting

Bharatgunthan - enjoying

તાલીમ દરમિયાન થયેલ માનસિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Yoga- felling very relaxed

Omkar- felling positive and energetic

તાલીમ દરમિયાન થયેલ શારીરિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

sukshamvyam- it's help to get energy and body relax and also help to easy delivery

તાલીમ દરમિયાન થયેલ આધ્યાત્મિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Panchtatva ne prathna ane grabhsanvad dhvara bhagvan ane potan garbhashth baby sathe khab j najik feel thatu hatu

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન તાલીમાર્થી બહેનો/પરામર્શક/ડિલ્ડ વર્કર બહેન સાથેનાં પારસ્પરિક અનુભવો *

Khubaj support malyo che paramshak bahen no

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન થયેલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના અનુભવો *

Self confidence ma khabaj vadharo thayo ane man vadhare sant thayu positive vicharo aave 6

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

માસિક ધોરણે સગર્ભા બહેનોના સંશોધાત્મક અનુભવ દર્શાવતું પત્રક (TMR – 04)

ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૧

તપોવન કેન્દ્રનું નામ *

Children's university gandhinagar

તાલીમાર્થી બહેનનું નામ અને સરનામું *

Jayshri chaudhary

તપોવન કેન્દ્રમાં જોડાયા તારીખ *

05/01/2021

તપોવન કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

ચિત્રકામ

ભરતકામ

ગાણિતિક કોયડાઓ

વૈદિક ગણિત

વ્યાયામ, યોગા, પ્રાણાયામ

તાલીમ દરમિયાન થયેલ માનસિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

મેડિટેશન

પ્રાણાયામ

માનસિક શાંતિ તથા શારીરિક તંદુરસ્તી

તાલીમ દરમિયાન થયેલ શારીરિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

સૂક્ષ્મ વ્યાયામ

શારીરિક કસરત

તાલીમ દરમિયાન થયેલ આધ્યાત્મિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

તપોવન ગીત

ગર્ભ સંવાદ

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન તાલીમાર્થી બહેનો/પરામર્શક/ફિલ્ડ વર્કર બહેન સાથેનાં પારસ્પરિક અનુભવો *

આ બધા બહેનો ખૂબ જ સપોર્ટીવ છે.. તેઓનું વર્તન ખૂબ જ ભાવનાત્મક અને લાગણીશીલ છે

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન થયેલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના અનુભવો *

શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક રીતે ખૂબ જ સારો અનુભવ

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

માસિક ધોરણે સગર્ભા બહેનોના સંશોધાત્મક અનુભવ દર્શાવતું પત્રક (TMR – 04)

ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૧

તપોવન કેન્દ્રનું નામ *

Children University

તાલીમાર્થી બહેનનું નામ અને સરનામું *

Jinal Joshi 106/B
Shiv Mahal society Abu road Highway Palanpur

તપોવન કેન્દ્રમાં જોડાયા તારીખ *

11 January 2021

તપોવન કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Bharat Gunthan, maths

તાલીમ દરમિયાન થયેલ માનસિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Meditation- it makes me very calm, attendance towards my works.

તાલીમ દરમિયાન થયેલ શારીરિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Exercise- it feels me energetic

તાલીમ દરમિયાન થયેલ આધ્યાત્મિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

It feels me very calm and intense attendance towards my work and it makes me good person with good nature

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન તાલીમાર્થી બહેનો/પરામર્શક/ફિલ્ડ વર્કર બહેન સાથેનાં પારસ્પરિક અનુભવો *

Good

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન થયેલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના અનુભવો *

It makes positive person

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

માસિક ધોરણે સગર્ભા બહેનોના સંશોધાત્મક અનુભવ દર્શાવતું પત્રક (TMR – 04)

ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૧

તપોવન કેન્દ્રનું નામ *

Children University Gandhinagar

તાલીમાર્થી બહેનનું નામ અને સરનામું *

Shilpa Shailesh Chaudhary

તપોવન કેન્દ્રમાં જોડાયા તારીખ *

01/03/2021

તપોવન કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Drawing, Story Telling, Reasoning-Maths, Recipe - Those activities are very beneficial for child overall development

તાલીમ દરમિયાન થયેલ માનસિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Paper Crafting Garbh Samvad Pregnancy related guidance - Those activities are very much useful for child mentally development

તાલીમ દરમિયાન થયેલ શારીરિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Yoga - Pranayam -This Physical activities are indeed feel very refresing

તાલીમ દરમિયાન થયેલ આધ્યાત્મિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Prayer, Omkar mantra - During this activities i deeply feel spiritual

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન તાલીમાર્થી બહેનો/પરામર્શક/ફિલ્ડ વર્કર બહેન સાથેનાં પારસ્પરિક અનુભવો *

i personally visited tapovan center at which i met meenaben: She is very cool and calm

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન થયેલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના અનુભવો *

I enjoyed

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

માસિક ધોરણે સગર્ભા બહેનોના સંશોધાત્મક અનુભવ દર્શાવતું પત્રક (TMR – 04)

જાન્યુઆરી ૨૦૨૧

તપોવન કેન્દ્રનું નામ *

Online children University, Gandhinagar

તાલીમાર્થી બહેનનું નામ અને સરનામું *

Hiral Bhavsar. Solapur, Maharashtra

તપોવન કેન્દ્રમાં જોડાયા તારીખ *

January 4 2021

તપોવન કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Yoga- excellent
Healthy cooking - very good
Maths Puzzle - interesting
Sewing - a bit difficult
Drawing - had very good experience
Pranayama- mental peace
Art and craft - creative work

તાલીમ દરમિયાન થયેલ માનસિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Yoga- generate flexibility in my body.

Healthy cooking - I had made amla murabba and ragi ni sukhdhi which gave me sense of satisfaction that I m sharing necessary recipe with my classmate

Maths Puzzle - logical questions was fun to solve

Sewing - was a bit difficult

Drawing - had very good experience and even my daughter enjoyed it.

Pranayama- feels inner peace

Art and craft - session took us back to our school days that we use to make creative work in class

તાલીમ દરમિયાન થયેલ શારીરિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Yoga- body feels rejuvenated

Healthy cooking - by making and eating healthy food makes us energetic

Maths Puzzle - good

Sewing - it was tiring..

Drawing - had very good experience

Pranayama- mental peace

Art and craft - fun activity..

તાલીમ દરમિયાન થયેલ આધ્યાત્મિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Religious stories telling - was interesting and keep us glued to the session

Gita slok reading - keep us close to our religion

Pranayama- connect me to the cosmic energy.

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન તાલીમાર્થી બહેનો/પરામર્શક/ફિલ્ડ વર્કર બહેન સાથેનાં પારસ્પરિક અનુભવો *

It was very good experience with the teacher and other classmates, we get to know about others experiences and difficulties they face during pregnancy.

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન થયેલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના અનુભવો *

Learn from other classmates experience, when they share about their pregnancy and same thing we inculcate in our life.

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

માસિક ધોરણે સગર્ભા બહેનોના સંશોધાત્મક અનુભવ દર્શાવતું પત્રક (TMR – 04)

જાન્યુઆરી ૨૦૨૧

તપોવન કેન્દ્રનું નામ *

Online tapovan kendr children university Gandhinagar

તાલીમાર્થી બહેનનું નામ અને સરનામું *

Chaitali patel
A10 Megha Aastha bungalows ,Abu highway, palanpur

તપોવન કેન્દ્રમાં જોડાયા તારીખ *

5/1/2021

તપોવન કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

પ્રાર્થના- મનને શાંતિ મળે છે

ઓમકાર- શ્વાસ અને આધ્યાત્મિક લેવલ વધ્યું

તપોવન ગીત- બાળક સાથે જોડાણ. અને દિવ્યતા નો

અનુભવ

યોગ-શ્વાસો શ્વાસ માં એક રૂપતા અને મનની એકાગ્રતા

વધી

હળવી કસરત- શરીર માં વધારે સપૂર્તિ નો અનુભવ થયો

ચિત્ર- એકાગ્રતા આવી

સનસ્કૃત સ્તવન- ઉચ્ચારણ સ્પષ્ટ થયા

વાર્તા કથન- આનંદ નો અનુભવ

સંગીત- પોઝિટિવ એનર્જી

શાંતી મંત્ર

તાલીમ દરમિયાન થયેલ માનસિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

તપોવન ગીત, પ્રાર્થના, સંગીત, શાંતિ મંત્ર, ચિત્ર કામ, યોગ,વાંચન- મન વધારે શાંત અને એકાગ્ર બન્યું,

- પોઝિટિવ એનર્જી વધી

તાલીમ દરમિયાન થયેલ શારીરિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

હળવી કસરત, યોગ - શરીરમાં વધારે લચીલાપણું,

સપૂર્તિ નો અનુભવ

તાલીમ દરમિયાન થયેલ આધ્યાત્મિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

સંસ્કૃત સ્તવન, સંગીત, યોગ, - મન શાંત, એકાગ્રતા, ભગવાન માં ઊંડો વિશ્વાસ

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન તાલીમાર્થી બહેનો/પરામર્શક/ફિલ્ડ વર્કર બહેન સાથેનાં પારસ્પરિક અનુભવો *

પરામર્શક - મીનલ બેન ખૂબ જ સારી રીતે સમજાવે છે ,પતાના સાગા બેન જેવું લાગે છે.
બધી ગર્ભવતી બહેનો નો ખુબજ સાથ અને સહકાર છે

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન થયેલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના અનુભવો *

બાળક સાથે જોડાણ વધારે વધ્યું, મન શાંત , પોઝિટિવ, ક્રિએટિવ બન્યું

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

માસિક ધોરણે સગર્ભા બહેનોના સંશોધાત્મક અનુભવ દર્શાવતું પત્રક (TMR – 04)

જાન્યુઆરી ૨૦૨૧

તપોવન કેન્દ્રનું નામ *

Online tapovan kendra ,children university ,gandhinagar

તાલીમાર્થી બહેનનું નામ અને સરનામું *

Chavda bharati ba jaydipsinh
B/31,payga police line ,kalol

તપોવન કેન્દ્રમાં જોડાયા તારીખ *

16/3/2021

તપોવન કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Yoga_ saririk vikas
Pranayam_man ni santi

તાલીમ દરમિયાન થયેલ માનસિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Suxm vyayam_mn sant thay ...mind no vikas

તાલીમ દરમિયાન થયેલ શારીરિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Yoga_man ni santi

તાલીમ દરમિયાન થયેલ આધ્યાત્મિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Bharatgunthan_khub j saru re

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન તાલીમાર્થી બહેનો/પરામર્શક/ડિલ્ડ વર્કર બહેન સાથેનાં પારસ્પરિક અનુભવો *

Good

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન થયેલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના અનુભવો *

Khub saras anubhav thay 6e

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

માસિક ધોરણે સગર્ભા બહેનોના સંશોધાત્મક અનુભવ દર્શાવતું પત્રક (TMR – 04)

જાન્યુઆરી ૨૦૨૧

તપોવન કેન્દ્રનું નામ *

ઓનલાઇન તપોવન કેન્દ્ર, ચિલ્ડ્રન યુનિવર્સિટી ગાંધીનગર

તાલીમાર્થી બહેનનું નામ અને સરનામું *

પટેલ હીના બેન સ્વાતિક કુમાર
સરનામું:-મોટો માઠ, લાખવાડ, મહેસાણા

તપોવન કેન્દ્રમાં જોડાયા તારીખ *

18/1 /2021

તપોવન કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

સૂથાયક્ષ્મ ક્રિયા- લોહી નું પરિભ્રમણ સારું થાય છે.
યોગાસન- દરેક અવયવ નું સ્ટ્રેચિંગ સારું થાય છે.
આસન:-મન શાંત થાય છે.
ઓમકાર- મન ,શરીર અને આત્મા ની શાંતિ અનુવાય છે.
વૈદિક ગણિત- ધ્યાન , રુચિ વધે છે.
વીરપુરુષો ની વાર્તા: જોશ વધે છે.,નીડરતા આવે છે.
ચિત્ર કામ- એકાગ્રતા વધે છે,મન શાંત થાય છે.

તાલીમ દરમિયાન થયેલ માનસિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

યોગાસન- દરેક અવયવ નું સ્ટ્રેચિંગ સાડું થાય છે.
આસન:-મન શાંત થાય છે.

તાલીમ દરમિયાન થયેલ શારીરિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

ભરત કામ: એકાગતા વધે છે, કામ માં ચોકસાઈ વધે છે
યોગા- પ્રાણાયામ- શરીર મજબૂત બને છે.
ચિત્રકામ-ઉત્સાહ વધે છે

તાલીમ દરમિયાન થયેલ આધ્યાત્મિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

પ્રાર્થના:- મનની શાંતિ, અધ્યાત્મિક શક્તિ વધે છે.
ગર્ભસવાદ- બાળક- માતા અને ભગવાન વચ્ચે નો સમન્વય કેળવાય છે.

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન તાલીમાર્થી બહેનો/પરામર્શક/ફિલ્ડ વર્કર બહેન સાથેનાં પારસ્પરિક અનુભવો *

સ્નેહ ભર્યો, પ્રેમાળ, ઉત્સાહ વધારે એવો, શાન્ત,

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન થયેલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના અનુભવો *

આત્મવિશ્વાસ વધે છે. નીડર બનીએ છીએ, સાહસિક બની એ છે, કામ કરવા ની ધગશ વધે છે,

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

માસિક ધોરણે સગર્ભા બહેનોના સંશોધાત્મક અનુભવ દર્શાવતું પત્રક (TMR – 04)

જાન્યુઆરી ૨૦૨૧

તપોવન કેન્દ્રનું નામ *

સી.યુ.ઓનલાઇન તપોવન કલાસ

તાલીમાર્થી બહેનનું નામ અને સરનામું *

હિરલ ભાટી, ચામુંડા સોસાયટી, માધુપુરા રોડ, ગણેશપુરા, પાલનપુર

તપોવન કેન્દ્રમાં જોડાયા તારીખ *

24/03/2021

તપોવન કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

યોગાસન-જેનાથી મન, શરીર માં સ્ફૂર્તિ નો અનુભવ થયો
ગર્ભસંવાદ-જેનાથી મને મારા ગર્ભ માં રહેલા બાળક સાથે એક અતૂટ લાગણી નો અનુભવ થયો
વૈદિક મેથસ, ભરત ગૂંથણ, ચિત્રકામ દ્વારા મારામા નવી આવડતો આવી

તાલીમ દરમિયાન થયેલ માનસિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

પ્રાર્થના-તપોવન ગીતથી જાણે રૂબરૂ પ્રભુ મારી પ્રત્યક્ષ હોય એવું અનુભવ્યું

તાલીમ દરમિયાન થયેલ શારીરિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

યોગ-જેનાંથી મારૂ શરીર ફલેકસીબલ થયું

તાલીમ દરમિયાન થયેલ આધ્યાત્મિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

મહાપુરુષો ની જીવન કથાઓ સાંભળીને તેમના વ્યક્તિત્વ પરથી પ્રેરણા મળી

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન તાલીમાર્થી બહેનો/પરામર્શક/ફિલ્ડ વર્કર બહેન સાથેનાં પારસ્પરિક અનુભવો *

બેનો જોડેથી બહુ બધું નવું શીખવા, જાણવા મળ્યું જે મારા માટે નવો જ અનુભવ હતો

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન થયેલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના અનુભવો *

તપોવન તાલીમ કેન્દ્ર માં જોડાયા બાદ મારા મા સારા એવા વ્યક્તિત્વ નું સિંચન થયું જેમકે શાંત મન, એકાગ્રતા..

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

માસિક ધોરણે સગર્ભા બહેનોના સંશોધાત્મક અનુભવ દર્શાવતું પત્રક (TMR – 04)

જાન્યુઆરી ૨૦૨૧

તપોવન કેન્દ્રનું નામ *

Online Tapovan kendra, children's university, gandhinagar

તાલીમાર્થી બહેનનું નામ અને સરનામું *

Jayshri chaudhary

Block no. 718/3, above post office, ch-1 type government quarter, sector-8/C, gandhinagar

તપોવન કેન્દ્રમાં જોડાયા તારીખ *

05/01/2021

તપોવન કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Prarthana

Garbh samvad

Drawing

Knitting

Healthy cooking

Yoga & exercise

તાલીમ દરમિયાન થયેલ માનસિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Prarthana- mental refreshment

Garbh samvad- connection with baby

Meditation- peace of mind

તાલીમ દરમિયાન થયેલ શારીરિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Yoga & exercise- phsical fitness of body & muscle relaxation

તાલીમ દરમિયાન થયેલ આધ્યાત્મિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Prarthana & tapovan geet- peace of mind & sometimes increase movement of my baby

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન તાલીમાર્થી બહેનો/પરામર્શક/ફિલ્ડ વર્કર બહેન સાથેનાં પારસ્પરિક અનુભવો *

All womens are so mild, co-operative & very supportive

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન થયેલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના અનુભવો *

Many improvements & achievement during pregnancy

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

માસિક ધોરણે સગર્ભા બહેનોના સંશોધાત્મક અનુભવ દર્શાવતું પત્રક (TMR – 04)

જાન્યુઆરી ૨૦૨૧

તપોવન કેન્દ્રનું નામ *

Children University

તાલીમાર્થી બહેનનું નામ અને સરનામું *

Jinal Joshi

106/B

Shiv Mahal society Abu road Highway Palanpur

તપોવન કેન્દ્રમાં જોડાયા તારીખ *

11th January 2021

તપોવન કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Drawing -it improve our concentration

Cooking

તાલીમ દરમિયાન થયેલ માનસિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Meditation-I feel relax everyday

તાલીમ દરમિયાન થયેલ શારીરિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Yoga, Pranayam

તાલીમ દરમિયાન થયેલ આધ્યાત્મિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Meditation

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન તાલીમાર્થી બહેનો/પરામર્શક/ફિલ્ડ વર્કર બહેન સાથેનાં પારસ્પરિક અનુભવો *

Good

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન થયેલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના અનુભવો *

Good

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

માસિક ધોરણે સગર્ભા બહેનોના સંશોધાત્મક અનુભવ દર્શાવતું પત્રક (TMR – 04)

જાન્યુઆરી ૨૦૨૧

તપોવન કેન્દ્રનું નામ *

Children university Gandhinagar

તાલીમાર્થી બહેનનું નામ અને સરનામું *

Dr kavita panchal

49 vrundavan banglows near Raksha sakti circle Kudasan

તપોવન કેન્દ્રમાં જોડાયા તારીખ *

15 January

તપોવન કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Drawing and painting -

Story telling -

Math class-

Cooking class -

તાલીમ દરમિયાન થયેલ માનસિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Class taken by Dr falguni (psycologist)
Prarthna , Garbhsanskar Sangeet -

તાલીમ દરમિયાન થયેલ શારીરિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Yoga class -
Pranayam -
Ohmkar -

તાલીમ દરમિયાન થયેલ આધ્યાત્મિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Story telling
Garbhaksha stotram

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન તાલીમાર્થી બહેનો/પરામર્શક/ફિલ્ડ વર્કર બહેન સાથેનાં પારસ્પરિક અનુભવો *

All are very kind and softspoken

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન થયેલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના અનુભવો *

It's nice to have conversation with all participants.

This content is neither created nor endorsed by Google.

માસિક ધોરણે સગર્ભા બહેનોના સંશોધાત્મક અનુભવ દર્શાવતું પત્રક (TMR – 04)

જાન્યુઆરી ૨૦૨૧

તપોવન કેન્દ્રનું નામ *

Gandhinagar

તાલીમાર્થી બહેનનું નામ અને સરનામું *

Poonam Patel
Gandhinagar sector 7 c

તપોવન કેન્દ્રમાં જોડાયા તારીખ *

December,2020

તપોવન કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

- તપોવન ગીત થી ભગવાન સાથે જોડાણ અને બાળક સાથે જોડાણ નો અનુભવ અતુલ્ય
- પ્રાણાયામથી પ્રફુલ્લિત રહેવાયું અને સહનશીલતામાં વધારો
- કળાને લગતી દરેક પ્રવૃત્તિ અલગ અલગ ક્ષેત્રમાં કુશળતા

તાલીમ દરમિયાન થયેલ માનસિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

- હંમેશા આનંદનો અનુભવ

- ક્યારેક મન અસ્વસ્થ થાય તો પ્રવૃત્તિ થી સ્વસ્થ રહેવાયું

તાલીમ દરમિયાન થયેલ શારીરિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

યોગ થી કમર નો દુખાવો ક્યારેય થયો નહિ

તાલીમ દરમિયાન થયેલ આધ્યાત્મિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

બાળકને અંદર થી જ પ્રભુ સાથે જોડાણ થયું

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન તાલીમાર્થી બહેનો/પરામર્શક/ફિલ્ડ વર્કર બહેન સાથેનાં પારસ્પરિક અનુભવો *

સહજતાથી હુંફ અને પ્રેમ મિનલ બેન તરફથી મળ્યો

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન થયેલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના અનુભવો *

કઈ પણ કરતા પહેલા વિચાર કરવાની ટેવ પડી

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

માસિક ધોરણે સગર્ભા બહેનોના સંશોધાત્મક અનુભવ દર્શાવતું પત્રક (TMR – 04)

જાન્યુઆરી ૨૦૨૧

તપોવન કેન્દ્રનું નામ *

online children's university tapovan kendra

તાલીમાર્થી બહેનનું નામ અને સરનામું *

Riddhi Punit Shah
33 golden park palace road Mahavirnagar Himmatnagar

તપોવન કેન્દ્રમાં જોડાયા તારીખ *

16/04/21

તપોવન કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

All activities experience is very nice and useful

તાલીમ દરમિયાન થયેલ માનસિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

All activities experience is feeling very good

તાલીમ દરમિયાન થયેલ શારીરિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

preyar peaceful

તાલીમ દરમિયાન થયેલ આધ્યાત્મિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

yoga ,preyar and dhyan- very peaceful

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન તાલીમાર્થી બહેનો/પરામર્શક/ફિલ્ડ વર્કર બહેન સાથેનાં પારસ્પરિક અનુભવો *

very comfortable

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન થયેલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના અનુભવો *

improved positivity and creativity and very nice experience

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

માસિક ધોરણે સગર્ભા બહેનોના સંશોધાત્મક અનુભવ દર્શાવતું પત્રક (TMR – 04)

જાન્યુઆરી ૨૦૨૧

તપોવન કેન્દ્રનું નામ *

Sector 20 gndhinagar

તાલીમાર્થી બહેનનું નામ અને સરનામું *

Sangitaben h valand, plot no 1239/2 sector 2 a gandhinagar

તપોવન કેન્દ્રમાં જોડાયા તારીખ *

01012021

તપોવન કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Yog, pranayaam-khub sara

તાલીમ દરમિયાન થયેલ માનસિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Omkaar- saro anubhav

તાલીમ દરમિયાન થયેલ શારીરિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Sara

તાલીમ દરમિયાન થયેલ આધ્યાત્મિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Khub sara

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન તાલીમાર્થી બહેનો/પરામર્શક/ફિલ્ડ વર્કર બહેન સાથેનાં પારસ્પરિક અનુભવો *

Saras

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન થયેલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના અનુભવો *

Sara

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

માસિક ધોરણે સગર્ભા બહેનોના સંશોધાત્મક અનુભવ દર્શાવતું પત્રક (TMR – 04)

જાન્યુઆરી ૨૦૨૧

તપોવન કેન્દ્રનું નામ *

Children University Gandhinagar

તાલીમાર્થી બહેનનું નામ અને સરનામું *

Shilpa Shailesh Chaudhary

તપોવન કેન્દ્રમાં જોડાયા તારીખ *

01/03/2021

તપોવન કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ પ્રત્યેના અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Drawing, Story Telling, Reasoning-Maths, Recipe - Those activities are very beneficial for child overall development

તાલીમ દરમિયાન થયેલ માનસિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Paper Crafting Garbh Samvad Pregnancy related guidance - Those activities are very much useful for child mental development

તાલીમ દરમિયાન થયેલ શારીરિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Yoga - Pranayam -This Physical activities are indeed feel very refresing

તાલીમ દરમિયાન થયેલ આધ્યાત્મિક અનુભવો. પ્રવૃત્તિઓનાં નામ લખી ડેસ (-) કરી પછી અનુભવો લખવા. *

Prayer, Omkar mantra - During this activities i deeply feel spiritual

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન તાલીમાર્થી બહેનો/પરામર્શક/ડિલ્ડ વર્કર બહેન સાથેનાં પારસ્પરિક અનુભવો *

i personally visited tapovan center at which i met meenaben: She is very cool and calm

તપોવન કેન્દ્રમાં તાલીમ દરમિયાન થયેલ વ્યક્તિત્વ વિકાસ અંગેના અનુભવો *

I enjoyed

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms