

INTERNATIONAL YOGA DAY 22 JUNE 2023



विभिन्न योग आसनों के लाभ बताए



रोहतक। गोहाणा रोड स्थित जॉन वेस्ले कॉलेज में 9वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। विद्यालय में आयोजित योग शिबिर में कक्षा 9वीं से 12वीं के छात्र-छात्राओं ने शिरकत की। कार्यक्रम का आयोजन बच्चों को योग के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से किया गया। जिसमें बताया गया कि योग के माध्यम से शरीर के सामंजस्य को ठीक रखा जा सकता है। योग शिक्षक ने बच्चों को विभिन्न आसन व प्रणायामों के बारे में व उनसे होने वाले लाभ के बारे में बताया। विद्यार्थियों ने अखिलोम-विलोम सहित सूर्यनमस्कार, वज्रासन, हलासन, भुजंगासन, वृक्षासन आदि की प्रस्तुति दी। प्रधानाचार्या ममता मलिक ने विद्यार्थियों को दैनिक योगासनों को अपनी दिनचर्या का महत्वपूर्ण हिस्सा बनाने को कहा। इस अवसर पर उप प्रधानाचार्य शशिका, सुरेश, रेखा, सुमित, स्मरलता, रेखमा, रुचि, किरण, शोभा, राहुल, सुमन, किर्लोता, शंकर, संदीप, संगीता, शिवमर्ग आदि उपस्थित रहे।



