

पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय पन्ना में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन



पन्ना (एस.बी.न्यूज)। दसवां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन केंद्रीय विद्यालय पन्ना में शिक्षकों एवं विद्यार्थियों द्वारा प्रातः 8 बजे से बड़े उत्साह एवं ऊर्जा के साथ मनाया गया। योग शिक्षक देवेन्द्र अवस्थी आयुष मंत्रालय प्रोटोकॉल के अंतर्गत योग में प्रार्थना चालन क्रिया में आसन, प्राणायाम एवं ध्यान का विधिवत अभ्यास कराया गया। मंडूक आसन, वृक्षासन, भुजंगासन, त्रिकोण आसन, सेतुबंध आसन तथा मंत्रोच्चार के साथ सूर्य नमस्कार के 12 आसन कराए गये। योग शिक्षक ने बताया कि इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम स्वयं और समाज के लिए योग है। योग इस प्राचीन अभ्यास के सार को पूरी तरह से दर्शाता है। योग केवल व्यक्तिगत कल्याण के बारे में नहीं है, अपितु आंतरिक और बाह्य दुनिया के बीच संबंध को बढ़ावा देता है। योग को एक संतुलनकारी क्रिया के रूप में कल्पना करें, जो मन और शरीर में सामंजस्य स्थापित करती है, विचार को क्रिया के साथ जोड़ती है, तथा अनुशासन को व्यक्तिगत पूर्णता के साथ जोड़ती है। शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और आत्मिक पहलुओं को एकीकृत करके, योग स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक समग्र मार्ग प्रदान करता है, जो हमारे तेज-रफ्तार जीवन में शांति का एक अत्यंत आवश्यक स्रोत है। विद्यालय के प्राचार्य अमित दाहिया द्वारा विद्यार्थियों को योग के प्रति जागरूक करते हुए बताया कि योग से न केवल व्यक्ति का तनाव दूर होता है बल्कि मन और मस्तिष्क को भी शांति मिलती है योग बहुत ही लाभकारी है, योग न केवल हमारे दिमाग, मस्तिष्क को ही ताकत पहुंचाता है बल्कि हमारी आत्मा को भी शुद्ध करता है।

पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय पन्ना में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन

पन्ना। दसवां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन केंद्रीय विद्यालय पन्ना में शिक्षकों एवं विद्यार्थियों द्वारा प्रातः 8:00 बजे से बड़े उत्साह एवं ऊर्जा के साथ मनाया गया। योग शिक्षक देवेन्द्र अवस्थी आयुष मंत्रालय प्रोटोकॉल के अंतर्गत योग में प्रार्थना चालन क्रिया में आसन, प्राणायाम एवं ध्यान का विधिवत अभ्यास कराया गया। मंडूक आसन, वृक्षासन, भुजंगासन, त्रिकोण आसन, सेतुबंध आसन तथा मंत्रोच्चार के साथ सूर्य नमस्कार के 12 आसन कराए गए। योग शिक्षक ने बताया कि इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम 'स्वयं और समाज के लिए योग' है। योग इस प्राचीन अभ्यास के सार को पूरी तरह से दर्शाता है। योग केवल व्यक्तिगत कल्याण के बारे में नहीं है; अपितु



आंतरिक और बाह्य दुनिया के बीच संबंध को बढ़ावा देता है। योग को एक संतुलनकारी क्रिया के रूप में कल्पना करें, जो मन और शरीर में सामंजस्य स्थापित करती है, विचार को क्रिया के साथ जोड़ती है, तथा अनुशासन को व्यक्तिगत पूर्णता के साथ जोड़ती है।

शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और आत्मिक पहलुओं को एकीकृत करके, योग स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक समग्र मार्ग प्रदान करता है, जो हमारे तेज-रफ्तार जीवन में शांति का एक अत्यंत आवश्यक स्रोत है। विद्यालय के प्राचार्य अमित दाहिया द्वारा विद्यार्थियों को योग के

प्रति जागरूक करते हुए बताया कि योग से न केवल व्यक्ति का तनाव दूर होता है बल्कि मन और मस्तिष्क को भी शांति मिलती है योग बहुत ही लाभकारी है, योग न केवल हमारे दिमाग, मस्तिष्क को ही ताकत पहुंचाता है बल्कि हमारी आत्मा को भी शुद्ध करता है।

पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय पन्ना में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन



पन्ना। दसवां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन केंद्रीय विद्यालय पन्ना में शिक्षकों एवं विद्यार्थियों द्वारा प्रातः 8:00 बजे से बड़े उत्साह एवं ऊर्जा के साथ मनाया गया। योग शिक्षक देवेन्द्र अवस्थी आयुष मंत्रालय प्रोटोकॉल के अंतर्गत योग में प्रार्थना चालन क्रिया में आसन, प्राणायाम एवं ध्यान का विधिवत अभ्यास कराया गया। मंडूक आसन, वृक्षासन, भुजंगासन, त्रिकोण आसन, सेतुबंध आसन तथा मंत्रोच्चार के साथ सूर्य नमस्कार के 12 आसन कराए गए। योग शिक्षक ने बताया कि इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम श्स्वयं और समाज के लिए योग है। योग इस प्राचीन अभ्यास के सार

को पूरी तरह से दर्शाता है। योग केवल व्यक्तिगत कल्याण के बारे में नहीं है; अपितु आंतरिक और बाह्य दुनिया के बीच संबंध को बढ़ावा देता है। योग को एक संतुलनकारी क्रिया के रूप में कल्पना करें, जो मन और शरीर में सामंजस्य स्थापित करती है, विचार को क्रिया के साथ जोड़ती है, तथा अनुशासन को व्यक्तिगत पूर्णता के साथ जोड़ती है। शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और आत्मिक पहलुओं को एकीकृत करके, योग स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक समग्र मार्ग प्रदान करता है, जो हमारे तेज-रफ्तार जीवन में शांति का एक अत्यंत आवश्यक स्रोत है। विद्यालय के प्राचार्य अमित दाहिया द्वारा विद्यार्थियों को योग के प्रति जागरूक करते हुए बताया कि योग से न केवल व्यक्ति का तनाव दूर होता है बल्कि मन और मस्तिष्क को भी शांति मिलती है योग बहुत ही लाभकारी है, योग न केवल हमारे दिमाग, मस्तिष्क को ही ताकत पहुंचाता है बल्कि हमारी आत्मा को भी शुद्ध करता है।

पीएमश्री विद्यालय में सूर्य नमस्कार के कराए 12 आसन



पन्ना. योग दिवस का आयोजन केंद्रीय विद्यालय पन्ना में 8 बजे से किया गया। योग शिक्षक देवेन्द्र अवस्थी ने प्रार्थना चालन क्रिया में आसन, प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास कराया। इनमें मंडूक आसन, वृक्षासन, भुजंगासन, त्रिकोण आसन, सेतुबंध आसन तथा मंत्रोच्चार के साथ सूर्य नमस्कार के 12 आसन कराए। प्राचार्य अमित दाहिया ने कहा, योग से न केवल व्यक्ति का तनाव दूर होता है बल्कि मन और मस्तिष्क को भी शांति मिलती है।

पीएमश्री केंद्रीय विद्यालय पन्ना में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का किया गया आयोजन

पन्ना। दसवां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन केंद्रीय विद्यालय पन्ना में शिक्षकों एवं विद्यार्थियों द्वारा प्रातः 8 बजे से बड़े उत्साह एवं ऊर्जा के साथ मनाया गया। योग शिक्षक देवेन्द्र अवस्थी आयुष मंत्रालय प्रोटोकॉल के अंतर्गत योग में प्रार्थना चालन क्रिया में आसन, प्राणायाम एवं ध्यान का विधिवत अभ्यास कराया गया। मंडूक आसन, वृक्षासन, भुजंगासन, त्रिकोण आसन, सेतुबंध आसन तथा मंत्रोच्चार के साथ सूर्य नमस्कार के 12 आसन कराए गये। योग शिक्षक ने बताया कि इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम स्वयं और समाज के लिए योग है। योग इस प्राचीन अभ्यास के सार को पूरी तरह से दर्शाता है।

योग केवल व्यक्तिगत कल्याण के बारे में नहीं है, अपितु आंतरिक और बाह्य दुनिया के बीच संबंध को बढ़ावा देता है। योग को एक संतुलनकारी क्रिया के रूप में कल्पना करें, जो मन और शरीर में सामंजस्य स्थापित करती है, विचार को क्रिया के साथ जोड़ती है, तथा अनुशासन को व्यक्तिगत पूर्णता के साथ जोड़ती है। शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और आत्मिक पहलुओं को एकीकृत करके, योग स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक समग्र मार्ग प्रदान करता है, जो हमारे तेज-रफ्तार जीवन में शांति का एक अत्यंत आवश्यक स्रोत है। विद्यालय के प्राचार्य अमित दाहिया द्वारा विद्यार्थियों को योग के प्रति जागरूक करते हुए बताया कि योग से न केवल व्यक्ति



का तनाव दूर होता है बल्कि मन और मस्तिष्क को भी शांति मिलती है योग बहुत ही लाभकारी है, योग न केवल हमारे दिमाग, मस्तिष्क को ही ताकत पहुंचाता है बल्कि हमारी आत्मा को भी शुद्ध करता है।



पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय पन्ना में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन

सर्वांग अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन केंद्रीय विद्यालय पन्ना में शिक्षकों एवं विद्यार्थियों द्वारा प्रातः 8 बजे से बड़े उत्साह एवं ऊर्जा के साथ मनाया गया। योग शिक्षक एवं अखिल भारतीय आयुष मंत्रालय प्रोटोकॉल के अंतर्गत योग में प्रार्थना चालन क्रिया में आसन, प्राणायाम एवं ध्यान का विधिवत अभ्यास कराया गया। मंडूक आसन, वृक्षासन, भुजंगासन, त्रिकोण आसन, सेतुबंध आसन तथा मंत्रोच्चार के साथ सूर्य नमस्कार के 12 आसन कराए गए। योग शिक्षक ने बताया कि इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम 'स्वयं और समाज के लिए योग' है। योग इस प्राचीन अभ्यास के सार को पूरी तरह से दर्शाता है। योग केवल व्यक्तिगत कल्याण के बारे में नहीं है; अपितु आंतरिक और बाह्य दुनिया के बीच संबंध को बढ़ावा देता है। योग को एक संतुलनकारी क्रिया के रूप में कल्पना करें, जो मन और शरीर में सामंजस्य स्थापित करती है, विचार को क्रिया के साथ जोड़ती है, तथा अनुशासन को व्यक्तिगत पूर्णता के साथ जोड़ती है। शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और आत्मिक पहलुओं को एकीकृत करके, योग स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक समग्र मार्ग प्रदान करता है। विद्यालय के प्राचार्य अमित दाहिया द्वारा विद्यार्थियों को योग के प्रति जागरूक करते हुए बताया कि योग से न केवल व्यक्ति का तनाव दूर होता है।

केंद्रीय विद्यालय में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन

नवभारत न्यूज

पन्ना 21 जून। दसवां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन केंद्रीय विद्यालय पन्ना में शिक्षकों एवं विद्यार्थियों द्वारा प्रातः 8.00 बजे से बड़े उत्साह एवं ऊर्जा के साथ मनाया गया। योग शिक्षक देवेन्द्र अवस्थी आयुष मंत्रालय प्रोटोकॉल के अंतर्गत योग में प्रार्थना चालन क्रिया में आसन, प्राणायाम एवं ध्यान का विधिवत अभ्यास कराया गया। मंडूक आसन, वृक्षासन, भुजंगासन, त्रिकोण आसन, सेतुबंध आसन तथा मंत्रोच्चार के साथ सूर्य नमस्कार के 12 आसन कराए गए।

योग शिक्षक ने बताया कि इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम स्वयं और समाज के लिए योग है। योग इस प्राचीन अभ्यास के सार को पूरी तरह से दर्शाता है। योग केवल व्यक्तिगत



कल्याण के बारे में नहीं है; अपितु आंतरिक और बाह्य दुनिया के बीच संबंध को बढ़ावा देता है। योग को एक संतुलनकारी क्रिया के रूप में कल्पना करें, जो मन और शरीर में सामंजस्य स्थापित करती है, विचार को क्रिया के साथ जोड़ती है, तथा अनुशासन को व्यक्तिगत पूर्णता के साथ जोड़ती है। शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और आत्मिक पहलुओं को एकीकृत करके, योग स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक समग्र मार्ग प्रदान

करता है, जो हमारे तेज-रफ्तार जीवन में शांति का एक अत्यंत आवश्यक स्रोत है। विद्यालय के प्राचार्य अमित दाहिया द्वारा विद्यार्थियों को योग के प्रति जागरूक करते हुए बताया कि योग से न केवल व्यक्ति का तनाव दूर होता है बल्कि मन और मस्तिष्क को भी शांति मिलती है योग बहुत ही लाभकारी है, योग न केवल हमारे दिमाग, मस्तिष्क को ही ताकत पहुंचाता है बल्कि हमारी आत्मा को भी शुद्ध करता है।