Bal Bharati
PUBLIC SCHOOL
Sector – 21, Noida
Phone : 0120-2534064, 2538533 / e-mail : bbpsnd@yahoo.co.in
Website : http : www/bbpsnoida.com

REPORT ON INTERNATIONAL YOGA DAY 2017

योग करे निरोग

21 जून अर्थात योग दिवस । योग का शाब्दिक अर्थ है 'जोड़' अर्थात हमारे स्वास्थ्य के साथ सीधा संबंध जोड़ना । योग एक प्राचीन जीवन पद्धति है जिसके माध्यम से शरीर,मन और मस्तिष्क को पूर्ण रूप से स्वस्थ किया जा सकता है ।

तन शोधन, मन शोधन, आत्म शोधन ।
रोज़ मनुष्य योग करे, ये है विधान ।।

इससे प्रेरित हो बाल भारती पब्लिक स्कूल नौएडा के द्वारा योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। विद्यालय के लगभग 50 छात्रों ने इसमें भाग लिया । प्रातः छह बजे नौएडा स्टेडियम में विद्यालय के शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों ने सर्वप्रथम योग के विविध आसन किए तत्पश्चात् छात्रों ने उन्हें दोहराया । छात्रों को योग का अभ्यास कराने के साथ-साथ उनका महत्व समझाते हुए बताया कि योग करने से रोगों से लड़ने की क्षमता तो बढ़ती ही है, साथ ही हमारा शारीरिक व मानसिक संतुलन भी बना रहता है । इससे सकारात्मकता का भाव प्रवाहित होता है व शरीर में लचीलापन भी आता है ।

योग का मंगल दिवस

आओ करें योग और बनें निरोग