INTERNATIONAL YOGA DAY -2023

This year the theme of Yoga Day is Yoga for **'Vasudhaiva Kutumbakam'** i,e Yoga for the welfare of all in the form of 'One World -One Family ' and it was ethically observed in St .Montfort Senior Secondary School Bhopal on 21st June 2023 .

The day commenced with an outstanding assembly presented by the students of class IX C guided by their class teacher on the topic ' Yoga A Way of Living ' in which they depicted the benefits of various Yogasanas and the great personalities who created awareness about the same in society.

The School Principal Rev Bro Monachan K.K also addressed and motivated the students to be sportive and energetic.

The senior sports faculty organized a Yoga Demonstration session for the students of classes 9 to 12 where everyone participated fervently.

Overall, it served as a global platform to raise awareness about the various benefits of practicing yoga.

SAMTA CHAWLA

सेंट मोन्टफोर्ट विद्यालय में नवां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह

योग भारत की अमूल्य भव्य विरासत की है पहचान ।
वैश्विक पटल पर देश को योग ने दिलाया है सम्मान ।।

सेंट मोन्टफोर्ट विद्यालय. दिनांक 21.06.2023 को सेंट मोन्टफोर्ट विद्यालय में नवें योग दिवस के अवसर पर विद्यालय के छात्र –छात्राओं के लिए योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। वर्ष 2023 योग दिवस की थीम **वसुदेव कुटुंबकम्** के सिद्धांत पर **one world,one Health** के आधार पर विद्यालय के खेल अध्यापकों द्वारा सूर्य नमस्कार, योगासन, ध्यान व ॐ का उच्चारण कराया गया। इस कार्यक्रम में विद्यालय के कक्षा नवीं से 12वीं के लगभग 800 छात्र– छात्राओं ने उत्साह पूर्वक इन सभी गतिविधियों में भाग लिया व योग का अभ्यास किया । इस अवसर पर विद्यालय के प्राचार्य ब्रदर मोनाचन के.के. व अध्यापक व अध्यापिकाएँ भी उपस्थित थे।

विद्यालय के प्राचार्य ब्रदर मोनाचन के. के. ने भारतीय संस्कृति और योग के तमाम फायदे बताते हुए योग दिवस की शुभकामनाएँ दी। वास्तव में योग आज वैश्विक आंदोलन बन गया है जो जोड़ता है वह योग है इसलिए योग का प्रसार उस विचार का प्रसार है जो पूरे संसार को एक परिवार बनाता है । योग से नई ऊर्जा मिलती है । यह शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने का माध्यम है । इस संबंध में उन्होंने कहा कि वसुधैव कुटुम्बकम की भावनापूर्ण योग की थीम से प्रेरित होकर मैं सभी को शांति और आनंद से भरपूर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ देता हूं। मेरी कामना है कि योग की भावना हमारे जीवन को रोशन करे, हमें हमारे और एक–दूसरे के करीब लेकर आए।

21.6.23
संगीता हसीजा