

## **YOGA SESSION AT ST. MONTFORT SCHOOL**

Yoga is an alignment-based practice. We learn to stack and align joints to most efficiently utilize our muscles and release active energy. More importantly, it builds awareness in our bodies so that we can participate in our lives with more physical freedom and less discomfort.”

In keeping with the above lines in mind, Yoga Session has been organized on 21st June 2024 in the premises of St. Montfort School, Bhopal on the auspicious occasion of the tenth International Yoga Day, in which all the asanas of Yoga were practiced by the students of the school. The teachers of the Sports Department highlighted the importance of various asanas by getting them done in a systematic manner through prayer and music. Along with the students, teachers of the school also performed yoga asanas. The session concluded with meditation leaving the students and teachers relaxed and rejuvenated for the day.

Taking the series of programs forward, the Principal addressed the students by describing the significance of Yoga and also encouraged them by praising all the members of the sports department for the wonderful arrangements.

Archana Prasad

## स्वयं और समाज के लिए योग दिवस

( 10 वीं अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस )

दिनांक 21 जून 2024

*योग से मन स्वच्छ हो ,योग्य से तन स्वस्थ हो ।  
योग्य पर न धन खर्च हो,योग करें हम योग करें ॥*

उपरोक्त पंक्तियों को चरितार्थ करते हुए आज दिनांक 21 जून 2024 को सेंट मॉन्टफोर्ट विद्यालय के प्रांगण में दसवीं अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के शुभ अवसर पर योग का आयोजन किया गया है जिसमें विद्यालय के समस्त छात्र-छात्राओं द्वारा योग के समस्त आसनों का अभ्यास किया गया। विद्यालय के खेल विभाग के शिक्षक-शिक्षिकाओं द्वारा प्रार्थना एवं संगीत द्वारा अनेक आसनों को व्यवस्थित ढंग से करवा कर आसनों का महत्व बताया गया। साथ ही यह भी बताया गया कि कौन-सा आसन हमारी किस बीमारी में लाभदायक होगा। विद्यार्थियों के साथ-साथ विद्यालय के शिक्षक-शिक्षिकाओं द्वारा भी साथ में योगासन किए गए। तत्पश्चात् जीवन में योग से होने वाले महत्वपूर्ण तथ्यों पर प्रकाश डाल कर छात्रों को लाभान्वित किया गया।

कार्यक्रम की श्रृंखला को आगे बढ़ाते हुए आदरणीय प्राचार्य महोदयजी के द्वारा योग के विभिन्न महत्वों का वर्णन कर छात्रों को प्रेरित किया गया साथ ही खेल विभाग के सभी सदस्यों की प्रशंसा कर प्रोत्साहित किया गया।

कविता मीना