

डी.ए.वी. पब्लिक स्कूल, वेलचेरी, चेन्नई - 42

10वाँ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह 2024-2025

योग स्वयं की, स्वयं के माध्यम से, स्वयं तक की यात्रा है। - भगवत गीता

योग शरीर, मन और आत्मा की जागरूकता बढ़ाने की कला है। डी.ए.वी. पब्लिक स्कूल का लक्ष्य हमेशा व्यक्तियों के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कल्याण का पोषण करना है, जिससे उन्हें अधिक पूर्ण जीवन जीने में मदद मिल सके। 'स्वयं और समाज के लिए योग' विषय पर जोर देते हुए 10वाँ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2024 को प्रातः 09:00 बजे से 10:30 बजे तक डी.ए.वी. में मनाया गया।

यह दिन योग के लाभों के बारे में जागरूकता फैलाने, व्यक्तिगत कल्याण को बढ़ाने और अधिक सकारात्मक और सामंजस्यपूर्ण समाज को बढ़ावा देने पर ध्यान केंद्रित करने के लिए समर्पित था। शुभ दिन की शुरुआत योग प्रार्थना से हुई। कक्षा सातवीं की साईं श्रेया ने सभा का स्वागत किया, जिसके बाद शिक्षिकाएँ श्रीमती अनुराधा महादेवन और सुश्री के. अश्विनी ने मुख्य अतिथियों का परिचय दिया। ज्ञान असिरियार पुरस्कार से सम्मानित प्रसिद्ध योग प्रशिक्षक डॉ. हेमामालिनी, लक्ष्मी प्रभा, एक योग प्रशिक्षक, चिकित्सक और प्रोफेसर और सुश्री पी.एस. मुख्य अतिथि थीं।

अपने संबोधन में प्रोफेसर डॉ. हेमामालिनी ने स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए कम उम्र से ही योग के महत्त्व पर जोर दिया, जबकि सुश्री लक्ष्मी प्रभा ने हमें लचीलेपन, ताकत, मानसिक स्वास्थ्य और तनाव से राहत सहित योग के लाभों के बारे में बताया। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह के एक भाग के रूप में हमारे विद्यालय ने 'महिला शक्ति' और 'स्वयं और समाज के लिए योग' विषय पर उन्नत योग आसनों की एक श्रृंखला आयोजित की। उत्साही शिक्षकों ने बच्चों को प्रेरित करने के लिए 'सूर्य नमस्कार' किया। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह में विद्यालय ने 'महिला शक्ति' और 'स्वयं और समाज के लिए योग' थीम पर आधारित उन्नत योग आसन आयोजित किए। सातवीं और बारहवीं कक्षा से लगभग 25 विद्यार्थियों ने योग प्रशिक्षक श्री श्रीनिवासन के मार्गदर्शन में दीव पद आसन, कंडासन, पर्वतासन और कुर्मासन सहित विभिन्न संरचनाओं का प्रदर्शन किया। विद्यालय की क्षेत्रीय अधिकारी श्रीमती मीनू अग्रवाल जी, शिक्षक-प्रभारी एवं पर्यवेक्षी प्रमुख सुश्री सुजाता, शिक्षकों और विद्यार्थियों की सक्रिय भागीदारी के साथ आवश्यक योगासनों की विशेषता वाले एक प्रोटोकॉल का प्रदर्शन किया गया। सातवीं कक्षा के सिद्धार्थ और अद्वैत ने धन्यवाद प्रस्ताव प्रस्तुत किया।

आम जनता के लिए योग के लाभों के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए 21.06.2024 को बास्केटबॉल कोर्ट, ग्रेटर चेन्नई कॉर्पोरेशन ग्राउंड, बथेल एवेन्यू, चेन्नई में 'सभी के लिए योग' नामक एक योग कार्यक्रम आयोजित किया गया था। सभी कार्यक्रम ज्ञानवर्धक रहे।

डी.ए.वी. पब्लिक स्कूल, वेलचेरी, चेन्नई – 42



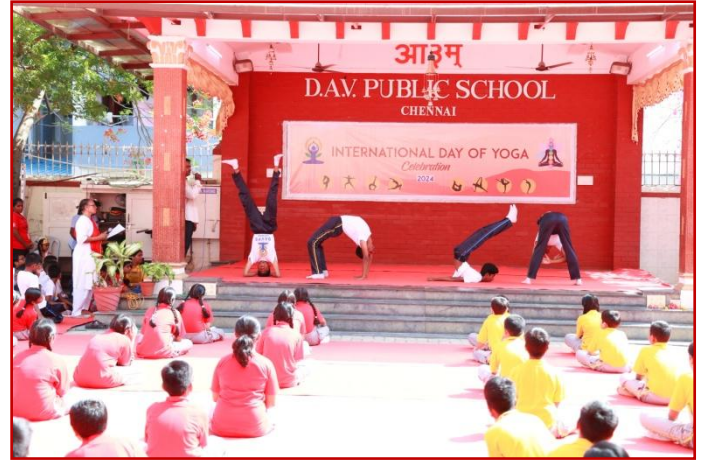
‘सूर्य नमस्कार’ करती हुई शिक्षिकाएँ



विभिन्न संरचनाओं का प्रदर्शन करते हुए
विद्यार्थी वृंद



क्षेत्रीय अधिकारी श्रीमती मीनू अग्रवाल जी
एवं विद्यार्थी वृंद योग मुद्रा में



मानसिक और तनाव से राहत सहित योग के
लाभ का प्रदर्शन करते हुए विद्यार्थी वृंद