



फ.1-21/के.वि. मथुरा बाद/2017-18

दिनांक:21/06/2017

तृतीय अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस रिपोर्ट

आज दिनांक 21 जून 2017 को केन्द्रीय विद्यालय क्रमांक-3 बाद मथुरा में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया | योग दिवस के अवसर पर विद्यालय प्रांगण में 90 मिनट तक सभी उपस्थित विद्यार्थियों एवं समस्त शिक्षकों/कर्मचारियों ने उत्साह के साथ योग किया | विद्यालय के योग शिक्षक श्री वी.बी.सक्सेना ने योग प्रोटोकॉल का पालन करते हुए 2 मिनट प्रार्थना, 6 मिनट शिथिलीकरण, 18 मिनट योगासन जिसमें ताड़ासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्धचक्रासन, त्रिकोणासन, भद्रासन, वज्रासन, अर्ध उष्ट्रासन, शशांकासन, वक्रासन, मकरासन, भुजंगासन, शलभासन, सेतुबंधासन, उत्तानपादासन, पवंमुखासन, शवासन किया गया तथा 3 मिनट कपालभाति एवं 6 मिनट अनुलोम विलोम, शीतली, भ्रामरी किया गया तदपश्चात प्राचार्या सुश्री नीलिमा सोनी द्वारा नियमित योग करने का संकल्प दिलाया गया | इसके उपरांत शांति पाठ के साथ योग सत्र का समापन हुआ |

नीलिमा सोनी

प्राचार्य