



परमाणु ऊर्जा केंद्रीय विद्यालय-2, मुंबई  
**ATOMIC ENERGY CENTRAL SCHOOL-2, MUMBAI**  
दिनांक : 21 जून 2025



Date : 21st June 2025  
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन पर रिपोर्ट  
**Report on Observance of International Day of Yoga**

**विषय: “एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग”**

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हर साल 21 जून को मनाया जाता है ताकि इस प्राचीन अभ्यास के बारे में जागरूकता बढ़ाई जा सके और योग द्वारा दुनिया को दी गई शारीरिक और आध्यात्मिक शक्ति का जश्न मनाया जा सके। योग एक शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक अभ्यास है। यह मन और शरीर को आराम देने और लोगों की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

हमने 21 जून, 2025 को 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बड़े उत्साह के साथ मनाया और इस वर्ष की थीम –“एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए” योग के महत्व को साझा किया। मिस इनु बंसल, प्रिंसिपल ने योग दिवस के उपलक्ष्य में विशेष अतिथियों, योग प्रशिक्षकों के साथ-साथ कर्मचारियों और छात्रों का स्वागत किया। शुभ सत्र सभी के लिए संस्कृत श्लोक के साथ शुरू हुआ।

एनसीसी बैडमिंटन हॉल, अणुशक्तिनगर में सुबह 7:45 बजे से 9:45 बजे तक कक्षा VI से X के छात्रों के लिए एक सत्र आयोजित किया गया था। यह दो बैचों में आयोजित किया गया था, जैसे पहला सत्र IX वीं और Xth के छात्रों के लिए और दूसरा बैच कक्षा VI से VIII के छात्रों के लिए था।

यह BARC स्टाफ क्लब की प्रसिद्ध योग प्रशिक्षकों, श्रीमती शोभा नायर, श्रीमती पार्वती भट्टा, श्रीमती प्रमिला वर्मा और श्रीमती सोनाली वर्मा द्वारा संचालित किया गया था, छात्रों ने प्रदर्शन किया और प्रशिक्षकों ने निर्देशों का पालन करते हुए उत्सुकता से भाग लिया। शारीरिक शिक्षा शिक्षकों ने छात्रों की मुद्राओं की निगरानी की और आसन के अनुसार सुधार किया गया। यह एक शानदार सत्र था और सभी छात्रों ने पूरे उत्साह के साथ इसका आनंद लिया।

यह हमारे प्रिंसिपल, मिस इनु बंसल और वाइस प्रिंसिपल, श्री देशराज किशन, प्रधानाध्यापिका, श्रीमती सोनिया कपूर के मार्गदर्शन और समर्थन में योग का एक अद्भुत दिन था। छात्रों और कर्मचारियों के लिए आयोजित सुंदर सत्र के लिए प्यार और प्रशंसा के प्रतीक के रूप में प्रतिष्ठित योग प्रशिक्षकों को पवित्र तुलसी के पौधे दिए गए। समारोह का समापन संकल्प के साथ हुआ और छात्रों को प्रिंसिपल मैडम ने फिट रहने के लिए नियमित रूप से योग का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया क्योंकि उन्होंने बहुत ऊर्जावान और उत्साही प्रदर्शन किया।

सत्र की शुरुआत वार्मअप से हुई, जिसके बाद आसन किए गए। निम्नलिखित आसन किए गए: कैट काउ बेंड पोज़, देवी पोज़, माउंटेन पोज़, ट्री पोज़, पेल्विक टिल्ट, सुखासन (रचनात्मक आराम मुद्रा), वज्रासन, पद्मासन (बाल मुद्रा), आसान मोड़, डाउनवर्ड डॉग पोज़, ईगल पोज़ और उसके बाद –

1. भुजंगासन 2. अर्ध मत्स्येंद्रासन (आधा मछली भगवान मुद्रा) 3. धनुरासन (धनुष मुद्रा)
4. मार्जरी आसन (बिल्ली मुद्रा) 5. ब्रिज पोज़ (सेतु बंधासन) 6. मकरासन (मगरमच्छ मुद्रा) 7. मत्स्यासन (मछली मुद्रा)

योग केवल व्यायाम नहीं है - यह जीवन जीने का एक तरीका है। महत्वपूर्ण बात यह है कि प्रभावी होने के लिए योग को विस्तृत होने की आवश्यकता नहीं है। सरल दिनचर्या,

जब लगातार की जाती है, तो बड़ा बदलाव ला सकती है। बालवाटिका और प्राथमिक अनुभाग में योग का एक बहुत ही रचनात्मक दृष्टिकोण था।

कक्षा III से V के छात्रों को स्टोरी योग से परिचित कराया गया - एक रचनात्मक और आकर्षक दृष्टिकोण जहां योग आसनों को एक कथा में बुना जाता है। ये खड़े आसन जल्दी, कहीं भी और हर दिन किए जा सकते हैं। कहानी सुनाने के माध्यम से, छात्रों ने विभिन्न आसन किए, जिनमें से प्रत्येक महत्वपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है।

इस बीच, कक्षा I और II के छात्रों ने आंखों पर अत्यधिक स्क्रीन समय के हानिकारक प्रभावों पर प्रकाश डालने वाली एक प्रस्तुति में भाग लिया। फिर उन्होंने सरल नेत्र योग अभ्यास सीखे जो आंखों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।

कुल मिलाकर 11वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बालवाटिका, प्राथमिक और माध्यमिक कक्षाओं में बड़े उत्साह के साथ मनाया गया। योग सत्र के बाद सभी छात्रों को जलपान दिया गया।

**योग स्वयं की यात्रा है,  
स्वयं के माध्यम से  
स्वयं तक**



### **Theme : “Yoga for One Earth , One Health ”**

International Yoga Day is observed every year on 21st June in order to raise awareness about this ancient practice and to celebrate the physical and spiritual prowess that yoga has brought to the world. Yoga is a physical, mental and spiritual practice. It plays an important role in relaxing the mind and body and boosting people’s immune system.

We celebrated 11th International Yoga Day on June 21st, 2025 with great enthusiasm and shared the importance of the theme of this year – **“Yoga for One Earth , One Health”**.

Miss Inu Bansal , Principal , welcomed the Special Guests , the Yoga Instructors along with the staff and students for the Celebration of Yoga Day. The auspicious session began with a Sanskrit Shlok for all.

The session was conducted for the students of Classes VI to X at NCC Badminton Hall , Anushaktinagar from 7:45 am to 9:45 am . It was conducted in two batches such as the first session for students of IX th and Xth and classes VI th to VIII th in the second batch.

It was conducted by renowned Yoga Instructors of BARC Staff Club , Mrs. Shobha Nair , Mrs. Parvati Bhatta, Mrs. Pramila Verma and Mrs. Sonali Verma. The benefits of the postures were narrated by the Instructors side by side as the students performed and participated eagerly by following the instructions. The Physical Education teachers monitored the postures of the students and corrected as per the asanas. It was a great session and all the students enjoyed it with full enthusiasm.

The session began with a warm up followed by Asanas .

The following Asanas were performed :

Cat Cow bend pose ,Goddess pose ,Mountain pose ,Tree pose ,Pelvic tilts, Sukhasana (constructive rest pose),Vajraasana ,Padamasana (child pose) ,Easy twist ,Downward dog pose, Eagle pose followed by -

1. BHUJANGASANA
2. ARDHA MATSYENDRASANA (half lord of the fishes pose)
3. DHANURASANA(bow pose)
4. MARJARYASANA( cat pose)
5. BRIDGE POSE(setu bandhasana)
6. MAKARASANA(crocodile pose)
7. MATSYASANA(fish pose)

It was a wonderful day of yoga under the guidance and support of our Principal , Miss Inu Bansal along with Vice Principal , Shri Deshraj Kishana and Headmistress, Smt. Sonia Kapoor . Holy basil plants were given to the eminent yoga instructors as a token of love and appreciation for the beautiful session conducted for students and staff.

The celebration concluded with a Sankalp and the students were encouraged by Principal Madam to practice yoga regularly to remain fit as they showcased a very energetic and spirited performance.

Yoga is not just an exercise—it's a way of life. Importantly, yoga need not be elaborate to be effective. Simple routines, when done consistently, can make a big difference. The Balvatika and Primary Section had a very creative approach of yoga .

Students of Classes III to V were introduced to Story Yoga—a creative and engaging approach where yoga asanas are woven into

a narrative. These standing poses can be done quickly, anywhere, and every day. Through storytelling, students performed various asanas, each offering significant health benefits.

Meanwhile, students of Classes I and II attended a presentation highlighting the harmful effects of excessive screen time on the eyes. They then learned simple eye yoga exercises that can help improve and maintain eye health. Children also shared their own ideas for screen-free activities, making the session interactive and insightful.

The programme helped students not only understand the value of yoga but also empowered them with practical tools for healthier living.

Overall 11<sup>th</sup> International Day of Yoga was celebrated with great enthusiasm in Balvatika , Primary and Secondary classes. All the students were given refreshments after the yoga session.

**Yoga is the journey of the self ,  
through the self ,  
to the self .**





## GLIMPSES OF YOGA DAY CELEBRATION :

























**Principal  
AECS-2  
Mumbai**