



परमाणु ऊर्जा केंद्रीय विद्यालय क्र. २ Atomic Energy Central School No. 2

अणुशक्तिनगर मुंबई 400 094 / Anushaktinagar, Mumbai 400 094
Phone No 022-25580584, 25509732 Email ID: aeecs2-mum@aees.gov.in, website: aeecsmum2.ac.in



CBSE Affiliation
No. 1130118

AECS-2/SPORTS-36A/IDY-2023/2023-24/

दिनांक: 21 जून 2023

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2023 पर रिपोर्ट

"योग स्वयं की, स्वयं के माध्यम से, स्वयं तक की यात्रा है।"

भगवत गीता

योग एक अभ्यास है जो भीतर से खुशी, स्वास्थ्य और शांति लाता है और यह व्यक्ति की आंतरिक चेतना और बाहरी दुनिया के बीच निरंतर संबंध की भावना को गहरा करता है। हर साल 21 जून को दुनिया भर के लोग अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाते हैं। परमाणु ऊर्जा केंद्रीय विद्यालय नं. - 2, मुंबई ने हमेशा अपने छात्रों के सर्वांगीण व्यक्तित्व के विकास को पूरा करने का प्रयास किया है। आईसीएस-2, मुंबई को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के इस शुभ अवसर पर योग की परिवर्तनकारी शक्ति का जश्न मनाने में वैश्विक समुदाय का हिस्सा बनकर खुशी हो रही है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2023 का विषय "वसुधैव कुटुंबकम के लिए योग" है, जो "एक पृथ्वी, एक परिवार और एक भविष्य" के लिए हमारी साझा आकांक्षा को खूबसूरती से दर्शाता है। भारत सरकार के आयुष मंत्रालय द्वारा प्रचारित सामान्य योग प्रोटोकॉल के अनुपालन में सुबह 07.45 बजे से 08.30 बजे तक छात्रों और शिक्षकों के साथ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस - 2023 मनाया गया।

प्राचार्य श्री. विजय शुक्ला ने सभी का स्वागत किया, प्रतिभागियों को प्रोत्साहित किया और दैनिक जीवन में योग की आवश्यकता और महत्व पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि योग का सार न केवल शरीर, बल्कि मन और आत्मा का भी संतुलन है, और यह मनुष्यों को सचेत रहना सिखाता है और संयम, अनुशासन और दृढ़ता की शक्ति को दर्शाता है। सर ने सभी से शांतिपूर्ण और स्वस्थ जीवन के लिए योग और ध्यान का पालन करने का आग्रह किया और कहा कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस अच्छे स्वास्थ्य और कल्याण की तलाश में सबसे बड़े जन आंदोलनों में से एक बन गया है। इस कार्यक्रम में भारी संख्या में लोग शामिल हुए, छात्र और संकाय सदस्य दोनों समान उत्साह और खुशी के साथ योग सत्र में सक्रिय रूप से शामिल हुए

विद्यार्थियों एवं शिक्षकों ने ताड़ासन, वृक्षासन, उष्ट्रासन, त्रिकोणासन, भद्रासन, सासंकासन, भुजंगासन, उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन जैसे विभिन्न योग आसन किए गए जो कि अंत में प्राणायाम और ध्यान के साथ समाप्त

हुआ। कार्यक्रम से पहले और बाद में प्रार्थना की गई। कई शिक्षकों के योग के विभिन्न पहलुओं, आयामों और प्रथाओं से अच्छी तरह वाकिफ होने के बावजूद, BARC स्टाफ क्लब - स्वास्थ्य और फिटनेस अनुभाग के योग प्रशिक्षकों को स्कूल अधिकारियों की सहायता के लिए आमंत्रित किया गया था। आसन करने की असीम शांति विद्यार्थियों के चेहरे से साफ झलक रही थी। इसने छात्रों को फिट रहने और एकाग्रता में सुधार के लिए नियमित रूप से योग का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया। यह योग महोत्सव खुशहाल जीवन का आनंद लेने और तनाव और अन्य शारीरिक बीमारियों के प्रभाव को कम करने के लिए योग को अपनी रोजमर्रा की दिनचर्या में शामिल करने की याद दिलाता है ।

सभी छात्रों ने कार्यक्रम में जोश और उत्साह के साथ भाग लिया और अपने योग कौशल का प्रदर्शन किया। हमारे विद्यालय के खेल शिक्षकों डॉ. आर.स्टाइलमन पिल्लई और श्रीमती एन.राजेश्वरी के मार्गदर्शन में छात्रों को योग और ध्यान के लाभों के बारे में बताया गया ।

उत्सव का समापन उप प्राचार्य श्री राजवीर तंवर के धन्यवाद ज्ञापन के साथ हुआ। उन्होंने सभी को योग चिंतन अपनाकर स्वस्थ जीवन जीने की सलाह दी । कार्यक्रम का समापन आईसीएस-2, मुंबई के सभी छात्रों को स्वस्थ जलपान के वितरण के साथ हुआ।

स्कूलों को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का अवसर देने के लिए हमारे माननीय प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी को हार्दिक धन्यवाद। स्कूल योग पाठ्यक्रम शुरू करने के लिए सीबीएसई का भी आभारी है।

“आपका शरीर अतीत में मौजूद है और आपका दिमाग भविष्य में मौजूद है। योग में, वे वर्तमान में एक साथ आते हैं।“

बी.के.एस.अयंगर

REPORT ON INTERNATIONAL DAY OF YOGA – 2023

“Yoga is the journey of the self, through the self, to the self.”

The Bhagavad Gita

Yoga is a practice that brings joy, health and peace from within and it deepens a sense of continuous connection between an individual’s inner consciousness and the external world. Every year, on June 21, people across the globe celebrate the International Day of Yoga. Atomic Energy Central school no. – 2, Mumbai has always endeavoured to cater to the development of the all-round personality of its students – imparting knowledge, developing skills and instilling values. AECS-2, Mumbai is delighted to be a part of the global community in celebrating the transformative power of Yoga on this auspicious occasion of International Day of Yoga.

The theme of International Day of Yoga 2023 is “Yoga for Vasudhaiva Kutumbakam,” which beautifully captures our shared aspiration for “One Earth, One Family, and One Future.” International Day of Yoga – 2023 was celebrated with the students and teacher from 07.45 a.m. to 08.30 a.m. in strict accordance with the Common Yoga Protocol, promoted by the Ministry of AYUSH, Govt. of India.

Principal Shri. Vijay Shukla welcomed all, encouraged the participants, and emphasized the need and importance of Yoga in daily life. He said that the essence of Yoga is balance, not only of the body but also the mind and the spirit, and teaches humans to be mindful and reflects the power of moderation, discipline, and perseverance. Sir urged all to follow Yoga and meditation for a peaceful and healthy life and added that the International Day of Yoga has become one of the biggest mass movements in the quest for good health and well-being. The event witnessed a substantial turnout, with both students and faculty members actively joined in the yoga session with same excitement and joy

Different Yoga postures like Tadasana, Vrksasana, Ustrasana, Trikonasana, Bhadrasana, Sasankasana, Bhujangasana, Uttanapadasana, Pawanmuktasana were performed

and finally ended with Pranayama and Meditation. Prayers were recited before and after the programme. Despite many teachers well-tuned with various aspects, dimensions and practices of Yoga, Yoga Instructors from BARC Staff Club - Health and Fitness section were invited to assist the school authorities. The boundless peace of doing the Asanas was amply visible from the faces of the students. This encouraged students to practice Yoga regularly in order to remain fit and to improve concentration. The celebration was a reminder to incorporate Yoga in their everyday routine to enjoy a happy life and reduce the effects of stress and other physical ailments.

All students participated with fervour and enthusiasm and displayed their Yoga skills. The informative programme under the guidance of Dr. R.Stylemon Pillai and Smt. N.Rajeswari, Sports teachers of our school enlightened the students about the benefits of Yoga and meditation.

The celebration culminated with Vote of Thanks by Vice Principal Shri. Rajveer Tanwar who expressed his appreciation to all to adopt the yogic contemplation, and lead a healthy life. The program was concluded with the distribution of healthy refreshment to all the students of AECS-2, Mumbai.

Heartfelt thanks to our honourable Prime Minister, Shri. Narendra Modi for giving an opportunity for schools to celebrate the International Day of Yoga. The school is also thankful to CBSE for initiating this under them, also for inculcating Yoga as a part of the syllabus. Behind every good thought, there is always a success and so it happened.

“Your body exists in the past and your mind exists in the future. In yoga, they come together in the present.”

B.K.S.Iyengar



योग दिवस
आज का योग, कल का योग

ATOMIC ENERGY CENTRAL SCHOOL NO. - 2, MUMBAI

CELEBRATES

INTERNATIONAL DAY OF YOGA - 2023

Venue : AECS-2 Ground at 07.30 A.M.

envato

ALL ARE CORDIALLY INVITED

21.06.2023

INTERNATIONAL DAY OF YOGA-2023

Common Yoga Protocol Session was conducted from 7.45 a.m. to 08.30 a.m.













