



परमाणु ऊर्जा केंद्रीय विद्यालय-2, मुंबई
ATOMIC ENERGY CENTRAL SCHOOL-2, MUMBAI
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर रिपोर्ट



दिनांक: 21 जून 2024 /Date : 21st June 2024
Report on Observance of International Day of Yoga

स्वयं और समाज के लिए योग"

इस प्राचीन पद्धति के बारे में जागरूकता बढ़ाने और योग द्वारा दुनिया में लाई गई शारीरिक और आध्यात्मिक शक्ति का जश्न मनाने के लिए हर साल 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। 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, 2024 को 10वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बड़े उत्साह के साथ मनाया और इस वर्ष की थीम - स्वयं और समाज के लिए योग - के महत्व को साझा किया। प्राचार्य श्री विजय शुक्ला ने योग दिवस के उत्सव के लिए विशेष अतिथियों - योग प्रशिक्षकों के साथ-साथ कर्मचारियों और छात्रों का स्वागत किया। सुबह 6.15 बजे से 7.15 बजे तक पीटीएए कॉम्प्लेक्स, अणुशक्तिनगर में एएसएमसी समिति के सदस्यों के साथ-साथ कक्षा नौवीं और दसवीं के छात्रों के लिए एक सत्र आयोजित किया गया था।

कक्षा V, VII और VIII के छात्रों के लिए सुबह 9.30 बजे से 10.30 बजे तक न्यू कम्युनिटी सेंटर में एक और सत्र आयोजित किया गया। इसका संचालन बीएआरसी स्टाफ क्लब की प्रसिद्ध योग प्रशिक्षकों श्रीमती अलका जोशी, श्रीमती सुचरिता चटर्जी और श्रीमती दीपाली चौधरी ने एईसीएस-2, मुंबई के खेल शिक्षकों और कर्मचारियों के साथ किया। प्रशिक्षकों की ओर से आसन के लाभों के बारे में बताया गया। साथ-साथ विद्यार्थियों ने निर्देशों का पालन करते हुए प्रदर्शन किया और उत्सुकता से भाग लिया। शारीरिक शिक्षा शिक्षकों ने छात्रों की मुद्राओं की निगरानी की और आसन के अनुसार सही किया। यह एक शानदार सत्र था और सभी छात्रों ने पूरे उत्साह के साथ इसका आनंद लिया।

उत्सव एक संकल्प के साथ संपन्न हुआ और छात्रों को फिट रहने के लिए नियमित योग का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया गया क्योंकि उन्होंने बहुत ऊर्जावान और उत्साही प्रदर्शन किया। कुल मिलाकर बालवाटिका, प्राथमिक एवं माध्यमिक कक्षाओं में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बड़े उत्साह के साथ मनाया गया। योग सत्र के बाद सभी छात्रों को जलपान दिया गया।

Theme : “Yoga for Self and Society”

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 10th International Yoga Day on June 21st, 2024 with great enthusiasm and shared the importance of the theme of this year – **Yoga for Self and Society** .

Shri Vijay Shukla , Principal , welcomed the Special Guests – Yoga Instructors alongwith the staff and students for the Celebration of Yoga Day. A session was conducted for the students of Class IX and X along with teachers with ASMC committee members at PTAA complex, Anushaktinagar from 6.15 am to 7.15 am .

Another session was held at New Community Centre for students of Classes V, VII and VIII from 9.30am to 10.30 am . It was conducted by renowned Yoga Instructors of BARC Staff Club , Mrs. Alka Joshi , Mrs. Sucharita Chatterjee and Mrs. Deepali Choudhari along with Sports teachers and staff of AECS-2 , Mumbai .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 celebration concluded with a Sankalp and the students were encouraged to practice regular yoga to remain fit as they showcased a very energetic and spirited performance. Overall International Yoga Day 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:








