

International Day of Yoga 2022 Celebration

Hon'ble Prime Minister, Mr. Narendra Modi said, "Once an individual develops an interest in Yoga, it will always remain a part of his/her life. Yoga is the entrance point to one's spiritual journey"

Yoga for peace & harmony is a trend that has been flourishing from the years; rather this has become a trendsetter in maintaining both physical and mental well-being. Each Yogic activity is a key to improving flexibility, strength, balance and attaining harmony. To achieve such ideals & goals, St. Montfort School, Bhopal observed and organized 8th International Day of Yoga on 21st June 2022 in its school campus for the students of classes 9th to 12th in the morning assembly to help them embrace, practice and enjoy Yoga every day.

Yoga Teacher of the school demonstrated Common Yoga Protocol that had been designed with the consensus of all the experts. The protocol intends to create general awareness among the masses to attain peace, harmony and well-being through Yoga practices e.g. Yoga Nidra, Pranayama, Dhyan, etc. Students participated & practiced with vigor & energy to reap all the benefits of Yoga. To further develop the interest of Students towards the world of Yoga, the principal of the School, Rev. Bro. Monachan K.K. declared full week as the Yoga week. He congratulated the sports department and all the participants for making the event meaningful and urged to continue the practice of Yoga lifelong for a healthy & stress free life.



By Mr. Krishna Kapil

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह 2022

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने कहा - "एक बार जब कोई व्यक्ति योग में रुचि विकसित करता है, वह हमेशा उसके जीवन का हिस्सा बन जाता है। योग किसी की आध्यात्मिक यात्रा का प्रवेश बिंदु है।"

शांति और सद्भाव के लिए योग एक प्रवृत्ति है जो वर्षों से फल-फूल रही है, यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों को बनाए रखने में हमारा सहयोग करती है। प्रत्येक योगिक गतिविधि लचीलापन, शक्ति, संतुलन में सुधार और सद्भाव प्राप्त करने की कुंजी है। ऐसे आदर्शों और लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए सेंट मॉन्टफोर्ट स्कूल भोपाल ने 21 जून 2022 को अपने स्कूल परिसर में कक्षा 9वीं से 12वीं तक के छात्रों के लिए सुबह की सभा में आठवां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया, ताकि वे योग को अपनाएं और स्वस्थ रहें।

स्कूल के योग शिक्षक ने सामान्य योग प्रोटोकॉल का प्रदर्शन किया जिसे सभी विशेषज्ञों की सहमति से तैयार किया गया था। प्रोटोकॉल का उद्देश्य योग प्रथाओं के माध्यम से शांति, सद्भाव और कल्याण प्राप्त करने के लिए जनता के बीच जागरूकता पैदा करना है। छात्रों ने योग के सभी लाभों को प्राप्त करने के लिए जोश और ऊर्जा के साथ भाग लिया और अभ्यास किया। योग के प्रति छात्रों की रुचि को और विकसित करने के लिए स्कूल के प्राचार्य ब्रदर मोनाचन के. के. ने पूरे सप्ताह को योग सप्ताह घोषित किया। उन्होंने खेल विभाग और सभी प्रतिभागियों को इस आयोजन को सार्थक बनाने के लिए बधाई दी और स्वस्थ तथा तनाव मुक्त जीवन के लिए योग का अभ्यास आजीवन जारी रखने का आग्रह किया।


श्रीमती मीना शर्मा