NATIONAL YOUTH DAY CELEBRATED

National Youth Day is celebrated in India every year on January 12th to honour the birth anniversary of Swami Vivekananda, who is regarded as one of the most influential figures in Indian history. This year's theme is 'Youth for a Sustainable Future: Shaping the Nation with Resilience and Responsibility.

On the occasion of the 163rd birth anniversary of Swami Vivekananda, St. Montfort School, Bhopal celebrated the National Youth Day and the Birth Anniversary of Swami Vivekananda on January 13, 2025 in the school premises.

Sports Committee of the school under the leadership of Mr. Kailash performed & practised the Surya Namaskar with the students of classes 3rd to 11th in the school campus from 9 am to 10 am wherein everybody participated enthusiastically and learnt the important lesson of mental and physical fitness along with the message of empowerment, self-reliance, and social service.

.

By Mr. Krishna Kapil

राष्ट्रीय युवा दिवस

सेन्ट मोन्ट फोर्ट स्कूल पटेल नगर भोपाल में दिनांक 13 जनवरी2025 को स्वामी विवेकानंद जी की जयंती "राष्ट्रीय युवा दिवस " के रूप में मनाई गई । इस अवसर पर कक्षा छठवीं से 9 वीं तथा 11वीं के समस्त विद्यार्थी उपस्थित थे ।सभी शिक्षक शिक्षिकाओं एवं प्राचार्य जी की उपस्थिति में विद्यालय के विशाल प्रांगण में सभी छात्र-छात्राओं ने विभिन्न योगासनों का प्रदर्शन एवं अभ्यास किया ।

खेल शिक्षक श्री कैलाश कतरवारा ने सभी को योगासनों के महत्व से परिचित कराया तथा सूर्य नमस्कार के प्रत्येक आसन के बारे में जानकारी दी ।सर्वप्रथम छात्र-छात्राओं से प्राथमिक योगासन करवा कर ताड़ासन वृक्षासन तथा अन्य आसान करवाए गए ।प्राणायाम की श्रृंखला में श्वास प्रश्वास संतुलन में अनुलोम- विलोम भस्त्रिका ,भ्रामरी ,कपालभाति आदि प्राणायाम सिखाएं एवं करवाए गए ।वज्रासन के फायदे बताकर सभी को इस आसन का अभ्यास करवाया गया । छात्र इन आसान और प्राणायाम को करने के बाद अपने अंदर एक अलग ही स्फूर्ति का अनुभव कर रहे थे ।