

ST. MONTFORT SCHOOL, BHOPAL

St. Montfort School, Bhopal, enthusiastically celebrated the **International Day of Yoga (IDY) 2025** on 21st June, aligning with the initiative by the Ministry of Ayush and the global call to embrace yoga for holistic well-being.

The celebration included a series of thoughtfully curated activities aimed at promoting awareness about the significance of yoga:

1. **Mass Yoga Demonstration:** A large-scale yoga session was conducted on campus, where over 800+ students and staff actively participated in performing the *Common Yoga Protocol* under the guidance of trained instructors.
2. **Quiz and Essay Writing Competitions:** Competitions were held across different classes on yoga-related themes, fostering a deeper understanding among students about yoga's history, benefits, and relevance in today's lifestyle.
3. **Yoga Quiz:** Students took part in the national-level *Yoga Quiz* organized on the MyGov platform, as encouraged by the Ministry.

These events witnessed enthusiastic participation and contributed to instilling the importance of adopting yoga as a daily practice for a healthier, balanced, and sustainable lifestyle.

A brief report with photographs has also been uploaded on the official reporting link as instructed by the Ministry.

सेंट मॉन्टफोर्ट स्कूल, भोपाल

सेंट मॉन्टफोर्ट स्कूल, भोपाल में *अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (IDY) 2025* को 21 जून को उत्साहपूर्वक मनाया गया। यह आयोजन आयुष मंत्रालय की पहल और योग को समग्र स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए अपनाने की वैश्विक अपील के अनुरूप किया गया।

इस अवसर पर योग के महत्व को बढ़ावा देने हेतु विभिन्न thoughtfully planned गतिविधियाँ आयोजित की गईं:

1. **सामूहिक योग प्रदर्शन:** स्कूल परिसर में एक भव्य योग सत्र आयोजित किया गया, जिसमें 800 से अधिक छात्र एवं शिक्षक प्रशिक्षित योग प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन में कॉमन योगा प्रोटोकॉल का अभ्यास करते हुए सक्रिय रूप से शामिल हुए।
2. **प्रश्नोत्तरी एवं निबंध लेखन प्रतियोगिता:** विभिन्न कक्षाओं में योग विषयक प्रश्नोत्तरी एवं निबंध लेखन प्रतियोगिताएँ आयोजित की गईं, जिनका उद्देश्य छात्रों में योग के इतिहास, लाभों एवं वर्तमान जीवनशैली में उसकी प्रासंगिकता को समझाना था।
3. **योग क्रिज:** छात्रों ने MyGov प्लेटफॉर्म पर आयुष मंत्रालय द्वारा आयोजित *राष्ट्रीय स्तर की योग क्रिज* में भाग लिया।

इन सभी गतिविधियों में छात्रों व शिक्षकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया, जिससे दैनिक जीवन में योग को अपनाने की प्रेरणा मिली और एक स्वस्थ, संतुलित एवं टिकाऊ जीवनशैली की भावना को बल मिला।

मंत्रालय के निर्देशानुसार, इन गतिविधियों की संक्षिप्त रिपोर्ट एवं 2-3 फ़ोटोग्राफ़्स आधिकारिक लिंक पर अपलोड कर दी गई हैं।