

SBPS celebrates 5th International Yoga Day on the theme 'Yoga for Heart Care'

Students and teachers of SBPS, Ranchi enthusiastically celebrated the 5th International Yoga Day based on the theme 'Yoga for Heart Care' on 21st June, 2019 to bring peace, harmony, happiness and success. It was a great opportunity to imbibe the value of discipline in our day to day life. The programme commenced with the utterance of 'om' and pranayama as a warm up, followed by various asanas which prevents heart related problems like Tarasana, Bhadrasana, Shashank asana, etc. The session culminated with the peace mantra 'Sharve bhavantu Sukinah'.

School Head Personnel & Admin Mr. Pradip Varma said that yoga develops strength, balance as well as inner peace. So to feel light and relaxed, one should adopt yoga in their daily routine.

Principal Mrs. Paramjit Kaur also participated in the Yoga session and reckoned many benefits of rising early and practising yoga. She said that yoga is a scientific way of living healthy and increasing life expectancy and suggested everyone to practise yoga on regular basis.

सरला बिरला पब्लिक स्कूल में बच्चों एवं शिक्षकों ने 'योगा फोर हार्ट केयर' थीम पर मनाया पांचवां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

पांचवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आज 21 जून 2019 को सरला बिरला पब्लिक स्कूल में 'योगा फोर हार्ट केयर' थीम पर बच्चों के साथ सभी शिक्षकों ने योगाभ्यास किया। विद्यालय के प्रेक्षागृह में आयोजित योग कार्यक्रम में 'ओम' उच्चारण के साथ योगाभ्यास प्रारंभ हुआ। हृदय संबंधी रोगों से बचाव के लिए निर्मित सत्रह आसनों का अभ्यास सभी ने एक साथ किया, जिसमें ताड़ासान, भद्रासन, शशांकासन आदि प्रमुख हैं। 'सर्वे भवंतु सुखीनः' शांति मंत्र के साथ कार्यक्रम का समापन हुआ।

विद्यालय के कार्मिक एवं प्रशासनिक प्रमुख श्री प्रदीप वर्मा ने कहा कि योग हमें स्वस्थ रखता है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएँ देते हुए उन्होंने कहा कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है।

प्राचार्या श्रीमती परमजीत कौर स्वयं भी बच्चों एवं शिक्षकों के साथ योग कार्यक्रम में शामिल हुईं। उन्होंने सभी को पांचवे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की शुभकामनाएँ देते हुए कहा कि केवल योग दिवस के दिन ही नहीं बल्कि योग को हम सभी अपनी दिनचर्या में शामिल करें। शरीर, मन, व आत्मा का सामंजस्य बनाए रखने के लिए योग अत्यंत आवश्यक है।