

प्रिय विद्यार्थियों,

हम 21 जून, 2025 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने जा रहे हैं। कक्षा IX A और IX B के विद्यार्थी सुबह 07.30 से 08.30 बजे MP हॉल में विशेषज्ञों के साथ आसन करेंगे तथा कक्षा X A और X B के विद्यार्थी सुबह 08.45 से 09.45 बजे तक विशेषज्ञों के साथ आसन करेंगे, आपसे अनुरोध है कि शामिल होने से पहले निर्देशों का पालन करें:-

1. कृपया उपयुक्त पोशाक (लड़कों और लड़कियों दोनों के लिए ट्रैक पैंट और टी-शर्ट) या लड़कियों के लिए स्लैक्स और टी-शर्ट पहनें।
2. विद्यार्थियों को बिस्कुट, ब्रेड या कोई भी फल जैसे हल्के नाश्ते के साथ आना चाहिए। भारी भोजन से बचें।
3. योगा मैट या चादर लेकर आएं।
4. जो लोग घायल हैं या जिन्हें कोई स्वास्थ्य समस्या है, उन्हें योग करने से बचने की सलाह दी जाती है।
5. नियमित अभ्यास से योग में पूर्णता आती है। इसलिए, आपसे अनुरोध है कि अपनी सीमा (पहुँच) से ज्यादा जोर न लगाएँ।
6. योग का अभ्यास धीरे-धीरे और स्थिर तरीके से करें, जल्दबाजी में नहीं।
7. सुरक्षा के साथ योग का अभ्यास करें और स्वस्थ और खुश रहें।
8. निर्देशों का ध्यानपूर्वक पालन करें और विशेषज्ञ के अनुसार अभ्यास करें।
9. योगाभ्यास के दौरान अपनी सांस को कभी भी लंबे समय तक न रोके।

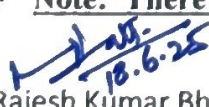
नोट: योग सत्र के बाद एक नियमित कक्षा होगी।

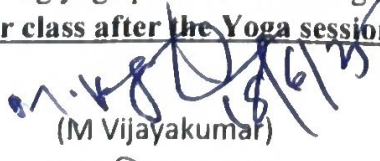
Dear students,


As we are going to celebrate the International Yoga Day on 21st June, 2025. Classes IX A & IX B students are going to perform the asana with the Experts in the MP hall at 07.30 to 08.30 am and Classes X A & X B will perform the asana with the expert from 08.45 to 09.45 am, you are requested to follow the instruction before joining:-

1. Please wear suitable dress (track pant & t shirt for both boys & girls) or slacks and t-shirt for girls).
2. Students must come with light breakfast like biscuits, bread or any fruit. Avoid heavy food.
3. Bring yoga mat or bedsheet.
4. Those who are injured or having any health problems are advised to avoid doing yoga.
5. Perfection in yoga happens with regular practice. So, you are requested not to overstrain beyond your limit (reach).
6. Practice yoga in slow and steady manner not in haste.
7. Practice yoga with safety and be healthy and happy.
8. Follow the instructions carefully and practice according to the expert.
9. Never hold your breath during yoga practice for a long time.

❖ **Note: There will be a regular class after the Yoga session.**


(Rajesh Kumar Bhatt)
(राजेश कुमार भट्ट)
(शारीरिक शिक्षा विभाग)


(M Vijayakumar)
(एम विजयकुमार)
(उप-प्रधानाचार्य)


(Vijay K Shukla)
(विजय के शुक्ला)
(प्रधानाचार्य)