

Atomic Energy Central School No.3
Mumbai

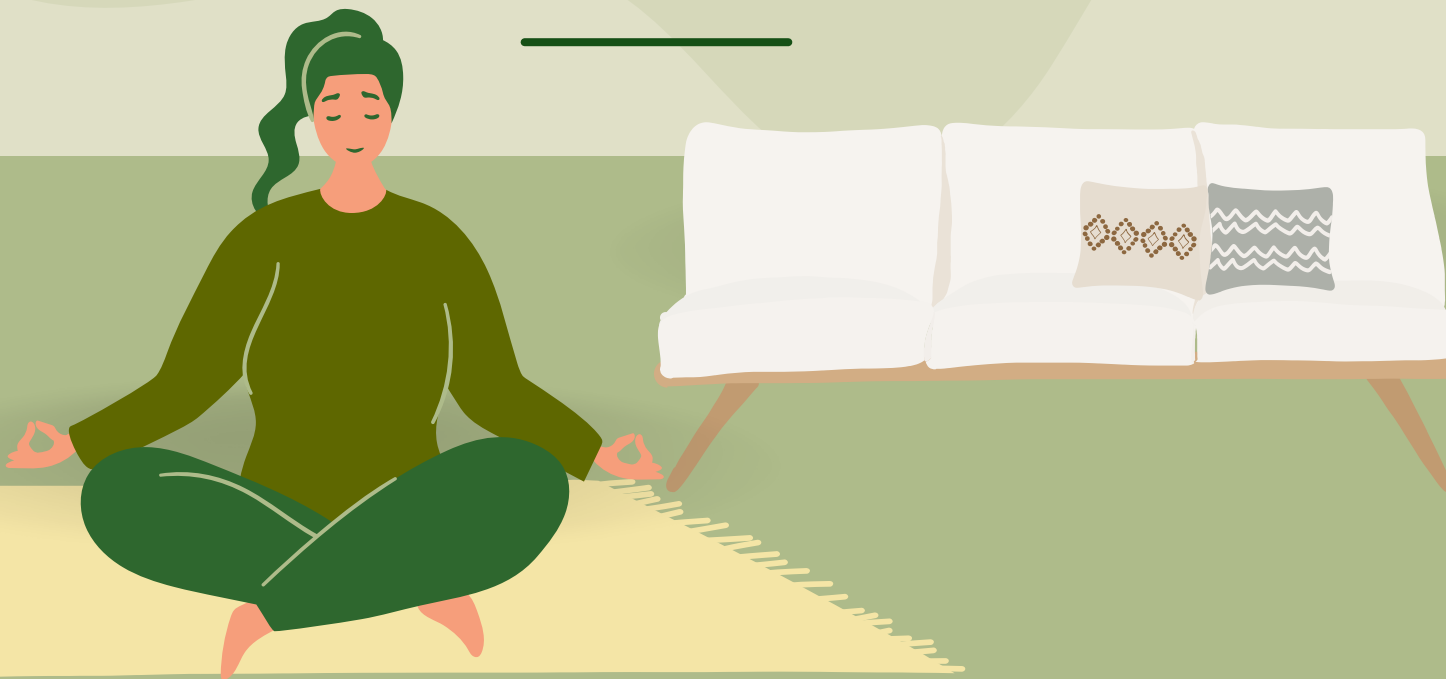
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

INTERNATIONAL

YOGA DAY

JUNE 21, 2025

“Yoga is the journey of the self, through
the self, to the self.”



परमाणु ऊर्जा केंद्रीय विद्यालय क्र. 3, मुंबई

विषय: एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग

ATOMIC ENERGY CENTRAL SCHOOL-3, MUMBAI

परमाणु ऊर्जा केंद्रीय विद्यालय-3, मुंबई

REPORT ON 11th INTERNATIONAL YOGA DAY ORGANISED AT AECS-3, Mumbai.

प ऊ के वि - 3, मुंबई में आयोजित 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर रिपोर्ट।

"स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन होता है" यह कहावत है। योग का अभ्यास शरीर और मन दोनों के लिए फायदेमंद है। यह अनिवार्य रूप से सभी प्रकार के बंधनों से मुक्ति का मार्ग है। इस उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए और युवाओं में इस स्वस्थ अभ्यास के प्रति रुचि पैदा करने के लिए, हमारे विद्यालय में 21 जून, 2025 को 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन बड़े उत्साह और धूमधाम से किया गया। कक्षा IX और X के छात्रों ने ASMC (अणुशक्तिनगर खेल प्रबंधन समिति) मुंबई विशेषज्ञ टीम के सहयोग से बहुउद्देशीय हॉल में भाग लिया, कक्षा बालवाटिका I से VIII ने अपनी विशेष कक्षाओं में योग सत्र का अभ्यास किया।

"A sound mind in a sound body" is the maxim. Practicing Yoga is beneficial to both body and mind alike. It is essentially a path to liberation from all kinds of bondage. With this objective in mind as well as to nurture interest in the youngsters towards this wholesome practice, The **11th International Yoga Day** was organized in our school with great zeal and pomp on 21st June, 2025. Classes IX & X students participated in the multipurpose hall with the collaboration of ASMC (Anushaktinagar Sports Management Committee) mumbai expert team, Classes Balvatika I to VIII practiced the yoga session in their particular classes.

कार्यक्रम सुबह 07:30 बजे स्कूल के एमपी हॉल में शुरू हुआ। इस अवसर पर पूरे हॉल को खूबसूरती से सजाया गया था। छात्र, शिक्षक योग अभ्यास के लिए उपयुक्त आरामदायक पोशाक पहनकर एकत्रित हुए। समारोह की शुरुआत प्रधानाचार्य के गर्मजोशी भरे स्वागत भाषण से हुई, जिन्होंने सम्मानित गणमान्य व्यक्तियों को हार्दिक बधाई दी। मुख्य अतिथि: श्री और श्रीमती (डॉ) ए.के. मोहंती, अध्यक्ष, परमाणु ऊर्जा आयोग और सचिव, डीएई, भारत सरकार, जिन्होंने अपनी गरिमामयी उपस्थिति से इस अवसर की शोभा बढ़ाई। श्री और श्रीमती के. महापात्रा, निदेशक डीसीएसईएम, मुंबई और विशेष अतिथि: डॉ. परमजीत सिंह, सचिव, एएसएमसी, मुंबई ने अपनी उपस्थिति से सभी को प्रेरित किया।

The program commenced at **07:30 AM** in the school MP hall on 3rd floor. The entire hall was beautifully decorated to mark the occasion. Students, teachers, gathered, dressed in comfortable attire suitable for yoga practice.

The celebration began with a warm welcome speech by the Principal, who extended heartfelt greetings to the esteemed dignitaries:

- **Chief Guest: Shri & Smt. (Dr) A.K.Mohanty, Chairman, Atomic Energy Commission and Secretary, DAE Govt. of India, who graced the occasion with his esteemed presence.**
- **Guest of Honour: Shri & Smt. K. Mahapatra, Director DCSEM, Mumbai.**
- **Special Guest: Dr. Paramjeet Singh, Secretary, ASMC, Mumbai.**

In his welcome address, the Principal emphasized the significance of incorporating yoga into everyday life and highlighted the global recognition it has received. He appreciated the guests for their valuable time and presence and acknowledged their contributions to society and health awareness.

Following the welcome, the Chief Guest Dr. A.K.Mohanty addressed the gathering and shared insightful thoughts on the history and importance of Yoga and highlighting the theme for this year: **"Yoga for Earth, One Health."**

इसके बाद प्रतिभागियों ने प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षा शिक्षक श्री राजेश कुमार भट्ट और श्रीमती रिया बनर्जी तथा एसएमसी के योग विशेषज्ञों के नेतृत्व में एक सामान्य योग प्रोटोकॉल सत्र में सक्रिय रूप से भाग लिया। इस सत्र में बुनियादी आसन, प्राणायाम (श्वास तकनीक) और ध्यान शामिल थे। कक्षा 9 से 10 तक के छात्रों ने सही समन्वय और अनुशासन के साथ विभिन्न योग आसनों का प्रदर्शन किया, जिसकी सभी उपस्थित लोगों ने बहुत सराहना की।

Participants then actively took part in a **common yoga protocol session** led by trained physical education teachers Sh. Rajesh Kumar Bhatt and Smt. Riya Banerjee and yoga experts from ASMC. The session included basic asanas, pranayama (breathing techniques), and meditation. Students from classes IX to X demonstrated various yoga postures with perfect coordination and discipline, which was highly appreciated by all present.

श्रीमती सरिता झा के मार्गदर्शन में, छात्रों ने योगमुद्रा, पर्वतासन, हस्तपादासन, ताड़ासन (पाम ट्री पोज़), वृक्षासन (ट्री पोज़) जैसे सरल लेकिन प्रभावी आसन किए। अनुलोम विलोम और कपालभाति जैसे श्वास अभ्यास भी सिखाए गए और छात्रों ने उन्हें किया। सत्र एक चंचल वातावरण में आयोजित किया गया

था, जिसमें लयबद्ध निर्देश और हल्के पृष्ठभूमि संगीत के साथ छोटे बच्चों को केंद्रित और शामिल रखने के लिए। बालवाटिका के छात्रों ने ओंकार साधना के साथ पर्वतासन और पद्मासन जैसे सरल आसन किए।

Under the guidance of Smt Sarita Jha, students performed simple yet effective asanas like Yogmudra, Parvatasana, Hastapadasana, Tadasana (Palm Tree Pose), Vrikshasana (Tree Pose).

Breathing exercises like anulom vilom and kapalbhati were also taught and students did them. The session was conducted in a playful environment, with rhythmic instructions and light background music to keep the little ones focused and involved. Balvatika students performed simple asanas like parvatanasa and padmasana with omkar sadhana.

शिक्षक और कर्मचारी सदस्य भी इस सत्र में शामिल हुए और एकता और कल्याण की भावना को बढ़ावा दिया।

Teachers and staff members also joined the session, promoting the spirit of unity and wellness.

इस कार्यक्रम का नेतृत्व श्री समीर कुलकर्णी और उनकी टीम ने किया, जिसका नेतृत्व एसएमसी मुंबई की योग शिक्षिका श्रीमती आभा यादव, श्रीमती उषा रमन और श्रीमती विजय लक्ष्मी ने किया। इसके बाद प्रार्थना, वार्मिंग अप एक्सरसाइज और योगासन हुए। इस अवसर पर छात्रों और शिक्षकों द्वारा अभ्यास किए गए कुछ योगासन हैं:

- ताड़ासन
- वृक्षासन
- पाद-हस्तासन
- त्रिकोणासन
- वज्रासन
- मकरासन
- भुजंगासन
- शलभासन
- उत्तान पादासन

• शवासन

The Yoga Practice for classes IX and X was done in the guidance of Shri. Sameer Kulkarni , Smt. Abha Yadav, Smt. Usha Raman and Smt. Vijay Laxmi. It was followed by Prayer, warming up exercises and Yogasanas.

Some of the Yogasanas practiced by the Students & Teachers on the occasion are:

- Tadasana
- Vriksasana
- Pada-hastasana
- Trikonasana
- Vajrasana
- Makrasana
- Bhujangasana
- Salabhasana
- Uttana Padasana
- Savasana

स्कूल के सभी विद्यार्थियों और शिक्षण स्टाफ ने कार्यक्रम में उत्साहपूर्वक भाग लिया। यह कार्यक्रम वास्तव में सभी के लिए रोमांचक, समृद्ध, ज्ञानवर्धक और मनोरंजक था, जिन्होंने कार्यक्रम के अंत में इसका भरपूर लाभ उठाया।

All the Students and Teaching Staff in the school enthusiastically participated in the programme. The event was indeed an exciting, enriching, enlightening and entertaining one to all who got benefitted by it immensely towards the end of the programme.

कार्यक्रम का समापन उप-प्रधानाचार्य श्री एम. विजयकुमार के धन्यवाद ज्ञापन के साथ हुआ। कार्यक्रम के बाद सभी प्रतिभागियों को जलपान वितरित किया गया। कुल मिलाकर, यह उत्सव एक बड़ी सफलता थी और योग के समग्र लाभों की याद दिलाने का काम किया। यह वास्तव में शामिल सभी लोगों के लिए एक कायाकल्प करने वाला अनुभव था और इसने हमारे दैनिक जीवन में योग को शामिल करने के महत्व को मजबूत किया।

The event concluded with a vote of thanks by the Vice-Principal Sh. M. VijayaKumar. Refreshments were distributed to all the participants after the program. Overall, the celebration was a great success and served as a reminder

of the holistic benefits of yoga. It was truly a rejuvenating experience for everyone involved and reinforced the importance of incorporating yoga into our daily lives.

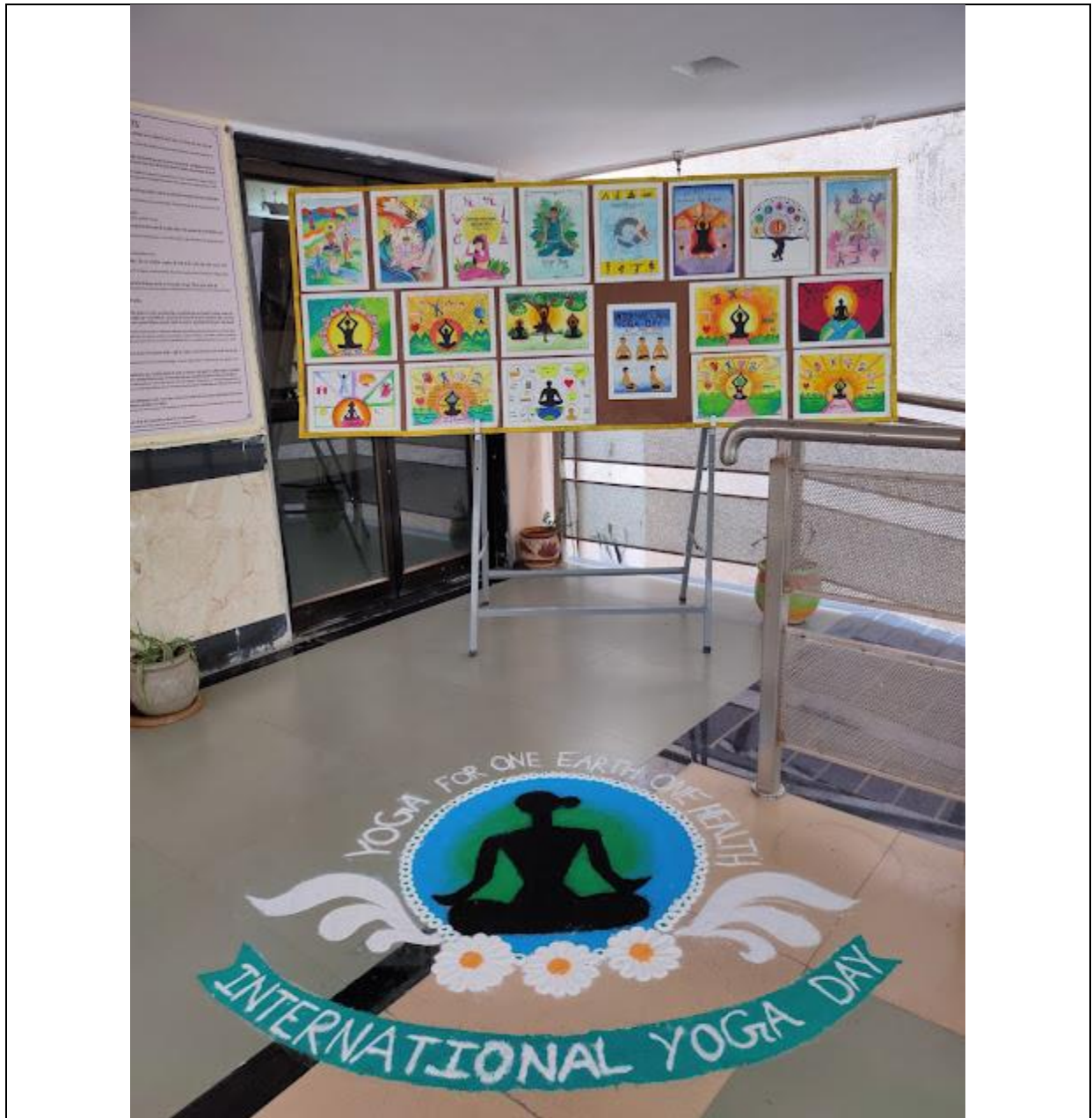
कार्यक्रम की कुछ झलकियां / Glimpses of the Programme











Kindly visit to <https://photos.app.goo.gl/vGau1J8YpG978b3k7> to access the full album.

