डी. ए. वी. पब्लिक स्कूल, वेलचेरी, चेन्नई – 42

अंतर्राष्टीय योग दिवस – 2023

योग मानव जाति की सबसे बड़ी संपदा है । योग केवल एक शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि कल्याण और आत्म–देखभाल के लिए एक समग्र दृष्टिकोण है । डी. ए. वी. पब्लिक स्कूल ने हमेशा अधिक संतुष्ट जीवन जीने के लिए व्यक्तियों के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कल्याण के विकास को पूरा करने की आकांक्षा की है । डी. ए. वी. पब्लिक स्कूल, चेन्नई के तत्त्वावधान में अंतर्राष्टीय योग दिवस हर्षोल्लास के साथ मनाया गया, जिसमें 'एक विश्व, एक स्वास्थ्य' विषय पर ज़ोर दिया गया ।

कार्यक्रम की शुरुआत योग प्रार्थना और स्वागत भाषण से हुई । योग कलैमामणि, योग भूषण तथा योग द्रोणाचार्य से सम्मानित योग प्रशिक्षक तथा सलाहकार, डॉ. आरुमुगन, समारोह के मुख्य अतिथि थे । उन्होंने अपने संबोधन में सभी से आग्रह किया कि हम 'पानी खाएँ और खाना पिएँ'। उन्होंने दर्शकों को सही भोजन के सेवन और हमारे शरीर, आत्मा तथा दिमाग पर इसके प्रभाव के बारे में समझाया ।

पॉचवीं से ग्यारहवीं कक्षा तक के 76 विद्यार्थियों ने योग प्रशिक्षक श्री श्रीनिवासन जी के मार्गदर्शन में उन्नत आसनों की एक श्रृंखला प्रस्तुत करते हुए सूर्य नमस्कार, चंद्र नमस्कार, चक्रासन, जी 20 संरचना, एक पृथ्वी, एक परिवार, एक भविष्य – वसुधैवकुटुंबकम आदि संरचनाओं का प्रदर्शन किया जो समारोह का मुख्य आकर्षण था । अंत में सामान्य, लेकिन महत्त्वपूर्ण योगासनों के साथ एक प्रोटोकाल का प्रदर्शन किया गया, जिसमें विद्यालय की प्रधानाचार्या श्रीमती मीनू अग्रवाल, अभिभावकों, शिक्षकों एवं विद्यार्थियों ने भाग लिया ।

माननीया प्रधानाध्यापिका श्रीमती मीनू अग्रवाल जी ने अपने संबोधन में विद्यार्थियों और शिक्षक समुदाय को एकाग्रता और लचीलेपन में सुधार के लिए नियमित रूप से योग का अभ्यास करने की सलाह दी । धन्यवाद ज्ञापन और स्वस्थ, संतुलित तथा व्यवस्थित जीवन जीने के वादे के साथ उत्सव समाप्त हुआ ।

डी. ए. वी. पब्लिक स्कूल, वेलचेरी, चेन्नई – 42
अंतर्राष्टीय योग दिवस – 2023

चक्रासन, वज्रासन, सिरसासन, अर्ध चक्रासन तथा पर्वतासन करते हुए विद्यार्थीवृंद

मत्स्यासन, वज्रासन, उर्धुव पश्चिमोत्तनासन व पद्मासन करते हुए विद्यार्थीवृंद

सेतु बंधासन करते हुए विद्यार्थीवृंद

अर्ध चक्रासन करते हुए मुख्य अतिथि, शिक्षकगण, अभिभावक एवं विद्यार्थीवृंद

वसुधैव कुटुंबकम को दर्शाते हुए विद्यार्थीवृंद

शशांकासन में विद्यार्थियों द्वारा जी 20 का गठन