

பெருநகர சென்னை மாநகராட்சி
கல்வித்துறை
சர்வதேச யோகா தினம்

சர்வ தேச யோக தினம் சென்னை பள்ளிகளில் 21.06,2018
அன்று கொண்டாடப்பட்டது.

மாணவர்கள் எளிய யோகா பயிற்சிகளை செய்து
காட்டினர். ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுக்கு யோகாசனத்தின்
பயனை எடுத்துரைத்தனர்.

நேர்மறையான எண்ணங்களையும், கல்வியறிவையும்
வளர்க்கவும், மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் யோகா
பயிற்சி உதவுகிறது.

சி.எம்.எஸ், புல்லாபுரம்



சி.பி.எஸ், சீனிவாசபுரம்



சி.பி.எஸ், ஓ.எல்.கே பகுதி

