



KENDRIYA VIDYALAYA JOSHIMATH



IDY SCHOOL NEWSLETTER

www.https:joshimathitbp.kvs.ac.in

"Yoga is a light, which once lit will never dim. The better your practice, the brighter your flame." – B.K.S. Iyengar



YOGA "THE WAY OF LIFE"

All of us have potential which is beyond even our comprehension, most of the this potential remains untapped. The system of yoga aims at unlocking the doors of physical, mental and spiritual excellence.

Yoga is not merely a system of physical exercise it is the law of life that brings balance in an individual. In recent Covid-19 pandemic the role of yoga is considered more obvious and imputable for all.

I hope on this yoga day we as a student, teacher and parent pledge to make yoga part of daily routine.



असतो मा सद्गमय
तमसो मा ज्योतिर्गमय
मृत्योर्मा अमृत गमय

**PRINCIPAL
MAYANK SHARMA**

POCO
SHOT ON POCO M2

STUDENT'S CORNER



YOGA & ITS IMPORTANCE IN OUR DAILY LIFE

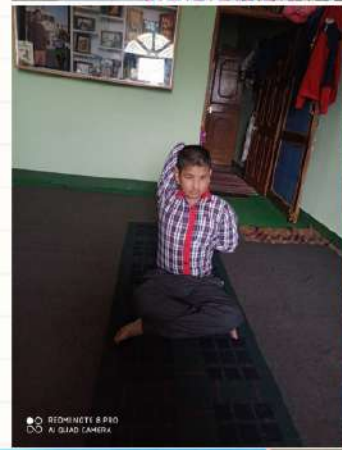
It is a universal truth that modern age is the age of stress, tension, and anxiety. Now a days most of the people are not leading a happy and productive life. They indulge in materialism. their life is full of problems. At last it can be alluded that everybody, whether rich or poor is not happy in the present day life. everybody is in a hurry. human being have no time to think about leisure. everything is time bound and we are chasing time. This makes us physically and mentally tense. in order to get rid of physical fatigue and mental tension, stress. We have device certain means. Purchased relaxation does not provide us with peace and satisfaction in their life. we further sink in various complex problems. that is why we are all falling prey to various diseases. at this juncture, Yoga can be significant for us. we can get rid of stress related problems by practicing Yoga. yoga can help in reducing mental tension. Yoga not only protect us from many diseases but also cures them. at present due to the spread of deadly virus name named, Corona virus we all need to increase our immunity power to fight against such virus. Yogic exercises are very helpful in such cases. its makes the movements. of body efficient and graceful. Yogic exercises recharge our body with cosmic energy. at last I would conclude by words," Yoga adds years to your life, and life to your years.' And its is the golden key that unlocks the door to peace, tranquility and joy.

Mansi Panwar, Class (XII)

"घर पर योग , परिवार के साथ योग"

योग शब्द का अर्थ होता है जोड़ना , दो तत्वों का मिलन ही योग कहलाता है | योग हमे आत्मा को परमात्मा से जोड़ता है | भारत में योग का इतिहास 5000 साल पुराना है तथा जन्मदाता आदियोगी शिव है | आज के इस तनाव - दुःखभरी समय में योग आवश्यक है. और इसलिए 21 जून 2015 से प्रतिवर्ष अन्तर्राष्ट्रीय योद दिवस मनाया जा रहा है | योग करने से हमे बहुत लाभ होता है. हमे मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रखता है| हर वर्ष की तरह भारत इस बार भी सातवा योग दिवस 21 जून 2021 को मानाने जा रहा है| कोरोना वायरस की वजह से हमे घर पर ही योग दिवस मनाना है जिसका विषय " घर पर योग ,परिवार के साथ योग" आयुष मंत्रालय अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस से जुड़े अपने कार्यकलापों में बढ़ावा देकर इसी द्रष्टिकोण का समर्थन क्र रहा है| कोविड महामारी से परिवारों में बढ़ते तनाव को कम करने के लिय घर पर ही योग एव परिवार के साथ योग करने से इस महामारी से लड़ने में हमे सक्षम बनाता है, स्वास्थ्य को मजबूत करता है | सभी साथ मिलकर परिवार के साथ योग दिवस को मनाये|

दिया रावत, कक्षा (12वी)





Online Yoga Quiz
Time: 8:00- 8:30 am

1. Class- II -V
2. Class- VI-VIII
3. Class-IX-XII
4. Staff Members

केंद्रीय विद्यालय जोशीमठ

सादर आमंत्रित करता है

(एक दिवसीय ऑनलाइन कार्यशाला)

योग से कोरोना काल में कैसे स्वस्थ रहे

17 जून 2021 प्रातः 10 बजे



सहस्रक
श्री मयंक शर्मा
प्राचार्य
के. वि. जोशीमठ



अतिथि वक्ता
डॉ. रविंदर सिंह बसेरा
अन्तर्राष्ट्रीय योग विशेषज्ञ
वियतनाम



विशेष उपस्थिति
श्री मनीष
योगाचार्य



संचालिका
श्रीमती मनीषा चौधरी
स्नातकोत्तर (अंग्रेजी)



समन्यक
श्रीमती कीर्तिका तोमर
स्नातकोत्तर (कम्प्यूटर साइंस)



संयोजक
श्री प्रमोद कुमार
शारीरिक शिक्षक

