செ.வெ.எண்: 52/ஜுன் நாள் : 21.06.2016

இராமநாதபுரம் மாவட்டம்

அகில உலக யோகா தினத்தை முன்னிட்டு நடைபெற்ற யோகா பயிற்சியினை மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் முனைவர்.ச.நடராஜன்,இ.ஆ.ப., அவர்கள் தொடங்கி வைத்தார்.

இராமநாதபுரம் மாவட்டம், சீதக்காதி சேதுபதி விளையாட்டரங்கில் இன்று (21.06.2016) அகில உலக யோகா தினத்தை முன்னிட்டு நடைபெற்ற யோகா பயிற்சியினை மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் முனைவர்.ச.நடராஜன்,இ.ஆ.ப., அவர்கள் தொடங்கி வைத்தார்.

பயிற்சியினைத் துவக்கி வைத்து மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் அவர்கள் தெரிவித்ததாவது:

யோகா என்பது மனமும், உடலும் இணைந்து ஒருநிலைப்படுத்தி செயல்படுவது. இன்றைய காலகட்டத்தில் யோகா பயிற்சி என்பது அவசிய தேவையாகும். குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள், அலுவலகத்தில் பணிபுரிபவர்கள், பள்ளி, கல்லூரி மாணவச் செல்வங்கள் இப்படி ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு நிலையிலும் தினமும் யோகா எடுத்துக் கொள்வது மிக மிக அவசியம். இதுமட்டுமில்லாது பல்வேறு நோய்களின் தாக்கத்திற்கு ஆள்படாமல் இருப்பதற்கு இப்பயிற்சி தேவையாகும். குறைந்தது ஒரு மனிதன் அரை மணி நேரமாவது மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி யோகா பண்ணும் போது நம்மிடம் உள்ள பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்கு மனதளவில் மட்டுமில்லாமல் உடலளவிலும் தீர்வு காணப்படும். ஆகையால் தொடர்ந்து இன்றிலிருந்து யோகா பயிற்சி எடுத்துக்கொண்டு ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு வழிவகை செய்திட அனைவரும் முன்வர வேண்டும் என மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் அவர்கள் தெரிவித்தார்.

இப்பயிற்சியில் மாவட்ட யோகாசன சங்க தலைவர் திரு.செ.சுந்தரவேல், துணைத்தலைவர் திரு.பி.நம்பூதியன்,மாவட்ட விளையாட்டு மற்றும் இளைஞர்நலன் துறை அலுவலர் திரு.ம.கில்பட் பெஞ்சமின், மாவட்ட உடற்கல்வி ஆய்வாளர் திரு.எஸ்.பிரசாத், மாவட்ட ரோல் ஸ்கேட்டிங் சங்க தலைவர் திரு.ஈஸ்வரன், மாவட்ட யோகாசன சங்க செயலாளர் திரு.யோகா.வி.காசிநாததுரை, யோகா பயிற்றுநர் திரு.யோகா.என். ஸ்ரீதர் உள்பட பள்ளி மாணவ, மாணவியர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

வெளியீடு: செய்தி மக்கள் தொடர்பு அலுவலகம், இராமநாதபுரம்