

## உலக யோகா தினத்தையொட்டி சென்னை மெட்ரோ இரயில் நிலையங்களில் 4 நாட்கள் யோகா நிகழ்ச்சிகள்

### நடைபெறுகிறது

உலக யோகா தினம் ஆண்டுதோறும் ஜூன் 21 ஆம் தேதி கொண்டாடப்படுகிறது. இதனை முன்னிட்டு சென்னை மெட்ரோ ரயில் நிலையங்களில் நான்கு நாட்கள் தொடர் யோகா பயிற்சி வகுப்புகள் நடைபெறுகிறது. வரும் வியாழக்கிழமை ( 20-06-2019 ) அன்று ஆரம்பித்து ஞாயிற்றுக்கிழமை ( 23-06-2019 ) வரை 8 மெட்ரோ இரயில் நிலையங்களில் நடைபெறும் இந்த யோகா பயிற்சியில் மெட்ரோ இரயிலில் பயணிக்கும் பயணிகள் தவிர பொதுமக்களும் கலந்துகொள்ளலாம்.

பொள்ளாச்சியை தலைமையிடமாகக் கொண்டு இயங்கும் சுத்தவெளி சபை தியானப்பயிற்சி மையத்துடன் இணைந்து நடத்தும் க்ரியா மற்றும் யோகாசனங்கள் அடிப்படையிலான இப்பயிற்சிகளை 3 வயது முதல் 80 வயதுக்கு மேற்பட்டோர் வரை அனைவரும் எளிதாக செய்யலாம். இப்பயிற்சிகள் சுமார் 41 ஆண்டுகள் யோகாப்பயிற்சி அளிப்பதில் அனுபவம் பெற்ற யோகா ஆசான் சுத்தவெளிசபை திரு. ஏ.என்.தனசேகரன் அவர்கள் நேரில் அளிக்கிறார்கள்.

தினந்தோறும் ஒரு மணிநேரம் இப்பயிற்சிகளை செய்வதன் மூலம் இரத்த அழுத்தம்,சர்க்கரை நோய்,இதயநோய் உட்பட பல்வேறு நோய்கள் வராமல் தடுக்கவும், நோய்த் தாக்கத்தை குறைத்து அமைதியும் ஆனந்தமும் நிறைந்த வாழ்க்கை வாழ முடியும்.இப்பயிற்சிகள் மாணவர்களின் நினைவாற்றலை பெருக்குவதோடு படிப்பில் கவனம் செலுத்தவும் உதவும்.நிகழ்ச்சிகள் நடக்கும் இடங்களில் கட்டணமில்லா இந்த பயிற்சிகளில் பொதுமக்கள்,இளைஞர்கள்,மாணவ மாணவிகள் உட்பட அனைவரும் குடும்பத்துடன் கலந்துகொண்டு பயனடையுமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

யோகா மற்றும் தியானப்பயிற்சிகள் நடைபெறும் மெட்ரோ இரயில் நிலையங்கள் விவரம்

தேதி	காலை 6:30 மணி முதல்	மாலை 5:30 மணி முதல்
20.06.2019	சென்னை சென்ட்ரல் மெட்ரோ	சைதாப்பேட்டை மெட்ரோ
21.06.2019	திருமங்கலம்	எழும்பூர் மெட்ரோ
22.06.2019	மண்ணடி	பரங்கிமலை
23.06.2019	வடபழனி	அசோக் நகர்

தொடர் மெட்ரோ ரயில் பயணம் உங்கள் பயணத்தை சுகமாக்கும் !  
தொடர் யோகா பயிற்சிகள் உங்கள் உடல்நலனை வலுவாக்கும் !