

बीबीपीएसआरएच/पैरेंट/2024-25/16

7 जून 2024

प्रिय माता-पिता एवम छात्र,

“योग वह सुनहरी कुंजी है जो अमन, शांति और आनंद का द्वार खोलती है।” – बी.के.एस. आयंगर

जैसा कि हम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने के लिए तैयार हैं, हम आपको, हमारे कार्यक्रम विशेष वीडियो प्रोजेक्ट का हिस्सा बनने के लिए आमंत्रित करते हैं।

हम चाहेंगे कि आप एक लघु वीडियो बनाएं, जिसमें आपका योगाभ्यास प्रदर्शित होगा, जिसकी लंबाई 45 सेकंड से अधिक न हो। यह वीडियो किसी शांत वातावरण जैसे पार्क या किसी हरे-भरे क्षेत्र में करें।

कृपया अपने अभ्यास के दौरान सफेद खेल पोशाक पहनें।

आपका वीडियो न केवल योग के प्रति आपके समर्पण का प्रमाण होगा, बल्कि दूसरो को प्रेरणा भी देगा

शारीरिक और मानसिक कल्याण के लिए इस प्राचीन प्रथा को अपमाने के लिए। आइए हम एकजुट हों समुदाय और इस अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग का आनंद फैलाएं!

कृपया साझा किए गए नमूना वीडियो का अनुसरण करें। वीडियो को लैंडस्केप में रिकॉर्ड किया जाना चाहिए। किए जा रहे आसन के साथ कुछ सॉफ्ट

वाद्य संगीत जोड़ें। अपने नाम के साथ वीडियो शुरू करें (

5 सेकंड), उसके बाद अपना योग आसन करना शुरू करें और 10 सेकंड के बाद कृपया सूची बनाएं

वीडियो के आधार पर आसन के लाभ बताए गए हैं।

नोट: योगासन (सूर्य नमस्कार) से पहले योग का एक छोटा सा परिचय और लाभ जोड़ें केवल)।

संकलित वीडियो को फेसबुक/इंस्टाग्राम/ट्विटर/लिंकड अकाउंट पर अपलोड किया जाना है

छात्र के माता-पिता या स्वयं छात्र 16 जून 2024 तक #मानवता के लिए नमस्ते करें।

वीडियो अपलोड करने के बाद सभी सोशल मीडिया अकाउंट पर स्कूल को टैग करना होगा।

फेसबुक: <https://www.facebook.com/share/FmAzcQKjk1dPkMh/?mibextid=qi20mg>

इंस्टाग्राम :

https://www.instagram.com/bbps.rohani.official?utm_source=qr&igsh=MTRiMw93YzNh0WF4cQ==

मीडिया पोस्ट करने के लिए उपयोग किए जाने वाले सोशल मीडिया लिंक को पोस्ट करने के बाद कक्षा शिक्षक के साथ साझा किया जाना चाहिए

वीडियो।

सम्मान

टीम बीबीपीएस आरएच