மெட்ரோ ரயில் நிலையங்களில் நாளை முதல் யோகா பயிற்சி

சென்னை, ஜூன் 19: சர்வதேச யோகா தினத்தை முன்னிட்டு, சென்னையில் 8 மெட்ரோ ரயில் நிலையங்களில் வியாழக்கிழமை முதல் வரும் 24-ஆம் தேதி வரை யோகா பயிற்சி நடைபெறுகிறது.

சர்வதேச யோகா தினம் ஆண்டுதோறும் ஜூன் 21-ஆம் தேதி கொண்டாடப்படுகிறது. இதை முன்னிட்டு, பொது மக்களுக்குப் பயனளிக்கும் வகையில், சென்னை மெட்ரோ ரயில் நிலையங்களில் யோகா மற்றும் தியானப் பயிற்சிகள் அளிக்கப்படவுள்ளன.

இப்பயிற்சிகள் வியாழக்கிழமை (ஜூன் 21) தொடங்கி ஞாயிற்றுக் கிழமை (ஜூன் 24) வரை காலை மற்றும் மாலை நேரங்களில் நடத்தப் படும்.

பொள்ளாச்சியை தலைமையிடமாகக்கொண்டு இயங்கும் சுத்த வெளி சபை தியானப் பயிற்சி மையத்துடன் இணைந்து நடத்தும் க்ரியா மற்றும் யோகாசனங்கள் அடிப்படையிலான இந்த யோகா பயிற்சிகளை 3 வயது முதல் 80 வயதுக்கும் மேற்பட்டோர் வரை அனைவரும் எளிதாக செய்யலாம். இந்த பயிற்சிகளை யோகா ஆசிரியர் ஏ.என்.தனசேகரன் அளிக்கிறார்.

21-இல் ஆலந்தூர், எழும்பூர் மெட்ரோ ரயில் நிலையங்களிலும், 22-இல் சைதாப்பேட்டை, ஏஜி -டி.எம்.எஸ்., 23-இல் வடபழனி , அண்ணா நகர் கோபுரம், 24-இல் திருமங்கலம், ஷெனாய் நகர் மெட்ரோ ரயில் நிலையங்களிலும் பயிற்சிகள் நடைபெறுகின்றன.

ஆலந்தூர், சைதாப்பேட்டை, வடபழனி, திருமங்கலம் மெட்ரோ ரயில் நிலையங்களில் யோகா பயிற்சி காலை 6.30 மணிக்கும், எழும்பூர், ஏஜி.டி.எம்.எஸ்., அண்ணா நகர் கோபுரம், ஷெனாய் நகர் மெட்ரோ ரயில் நிலையங்களில் மாலை 6 மணிக்கும் நடைபெறுகிறது.