மெட்ரோ ரயில் நிலையங்களில் இலவச யோகா பயிற்சி

சென்னை, ஜூன் 21: சர்வதேச யோகா தினத்தையொட்டி, மெட்ரோ ரயில் நிர்வாகம், கடற்படை சார்பில் சென்னையில் வியாழக்கிழமை நடைபெற்ற இலவச யோகா பயிற்சியில் ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்டோர் கலந்து கொண்டனர்.

சென்னை எழும்பூர் மெட்ரோ ரயில் நிலையத்தில் வியாழக்கிழமை யோகா பயிற்சி செய்த பொது மக்கள்.

சென்னையில் மெட்ரோ ரயில் நிர்வாகம் சார்பில், ஆலந்தூர் மெட்ரோ ரயில் நிலையத்தில் வியாழக்கிழமை காலை 6.30 மணிக்கும், எழும்பூர் மெட்ரோ ரயில் நிலையத்தில் மாலை 6 மணிக்கும் இலவச யோகா பயிற்சி நடைபெற்றது.

கோவை மாவட்டம், பொள்ளாச்சியைச் சேர்ந்த சுத்தவெளி சபை தியானப் பயிற்சி மையத்தின் தலைவர் தனசேகரன் கலந்து கொண்டு கிரியா, அடிப்படை யோகா பயிற்சிகளை அளித்தார். இதில், பொதுமக்கள், ரயில் பயணிகள், பள்ளி, கல்லூரி மாணவர்கள் என 300 -க்கும் மேற்பட்டோர் கலந்து கொண்டனர்.

இன்றும், நாளையும்: இதைத் தொடர்ந்து, சைதாப்பேட்டை மெட்ரோ ரயில் நிலையத்தில் வெள்ளிக்கிழமை காலை 6.30 மணிக்கும், ஏ.ஜி.,டிஎம்எஸ் தேனாம்பேட்டை ரயில் நிலையத்தில் மாலை 6 மணிக்கும், வடபழனி மெட்ரோ நிலையத்தில் சனிக்கிழமை காலை 6.30 மணிக்கும், அண்ணா நகர் டவர் ரயில் நிலையத்தில் மாலை 6 மணிக்கும் யோகா பயிற்சி வழங்கப்பட உள்ளது. இதைத்தொடர்ந்து, திருமங்கலம் ரயில் நிலையத்தில் ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை 6.30 மணிக்கும், செனாய் நகர் ரயில் நிலையத்தில் மாலை 6 மணிக்கும் மெட்ரோ ரயில் நிர்வாகம் சார்பில் இலவச யோகா பயிற்சி நடைபெற உள்ளது.