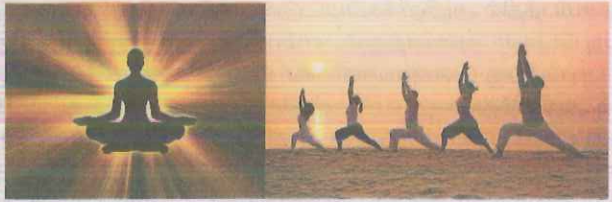
# மெட்ரோ ரயில் நிலையங்களில் 4 நாட்கள் யோகா, தியான பயிற்சி



**சென்னை, ஜூன் 19–**

மெட்ரோ ரயில் நிலையங்களில், நான்கு நாட்கள் யோகா, தியான பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.

வரும், 21ம் தேதி, உலக யோகா தினத்தையொட்டி, சென்னை மெட்ரோ ரயில் நிலையங்களில், 20 முதல் 23ம் தேதி வரை, யோகா மற்றும் தியான பயிற்சிகள் அளிக்கப்படுகின்றன.

வரும், 20ல், சென்ட்ரலில் காலை, 6:30 மணியில் இருந்தும், சைதாப்பேட்டையில், மாலை, 5:30 மணியில் இருந்தும், இப்பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.

வரும், 21ல், திருமங்கலத்தில் காலையிலும், எழும்பூரில் மாலையிலும்; 22ல் மண்ணடியில் காலையிலும், பரங்கிமலையில் மாலையிலும்; 23ம் தேதி வடபழனியில் காலையிலும், அசோக்நகர் நிலையத்தில் மாலையிலும், இப்பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.

மெட்ரோ ரயில் நிறுவனம், பொள்ளாச்சி சுத்தவெளி தியான பயிற்சி மையத்துடன் இணைந்து, இப்பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.

இப்பயிற்சிகளில், மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்டோர் அனைவரும் பங்கேற்கலாம். கட்டணம் இல்லை என, மெட்ரோ ரயில் நிர்வாகம் தெரிவித்துள்ளது.