சென்ட்ரல் மெட்ரோ நிலையத்தில்

இலவச யோகா பயிற்சிகள் துவங்கின

சென்னை, ஜூன் 21–

சென்ட்ரல் மெட்ரோ நிலையத்தில் இலவச யோகா, தியான பயிற்சி நேற்று துவங்கி, 23ம் தேதி வரை நடக்கிறது.

உலக யோகா தினத்தையொட்டி, சென்னை மெட்ரோ ரயில் நிலையங்களில், 23ம் தேதி வரை, இலவசமாக, 'யோகா' பயிற்சிகள் அளிக்கப்படுகின்றன.

சென்ட்ரல் மெட்ரோ நிலையத்தில் நேற்று காலை, 6:30 மணிக்கு யோகா, தியான பயிற்சி துவங்கியது. பயணியர், பொதுமக்கள், ஆட்டோ ஓட்டுனர்கள் பங்கேற்றனர்.

பொள்ளாச்சியை தலைமை இடமாக கொண்டு இயங்கும், சுத்தவெளி சபை தியான பயிற்சி மையத்துடன், மெட்ரோ ரயில் நிறுவனம் இணைந்து நடத்தும்

சென்ட்ரல் மெட்ரோ ரயில் நிலையத்தில், யோகா பயிற்சியில் ஈடுபட்டோர்.

இப்பயிற்சியில், க்ரியா மற்றும் யோகாசனங்கள் அடிப்படையில், யோகா மற்றும் தியான பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. நேற்று மாலையில், சைதாப்பேட்டையிலும் இப்பயிற்சி நடத்தப்பட்டது.

திருமங்கலத்தில், இன்று காலை, 6:30 மணியில் இருந்தும், எழும்பூரில் மாலை, 5:30 மணியில் இருந்தும், இப்பயிற்சிகள் அளிக்கப்படுகின்றன.

மண்ணடி நிலையத்தில் நாளை காலையிலும், பரங்கிமலையில் மாலையிலும், 23ம் தேதி வடபழனியில் காலையிலும், அசோக்நகர் நிலையத்தில் மாலையிலும், பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.

'தினமும், ஒரு மணி நேரம் இப்பயிற்சிகளை செய்வதனால், ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், இதய நோய் உட்பட, பல்வேறு நோய்கள் வராமல் தடுக்கவும், நோய் தாக்கத்தை குறைத்து அமைதியும், ஆனந்தமும் நிறைந்த வாழ்க்கை வாழ முடியும்' என, பயிற்சியாளர்கள் கூறினர்.