

# மெட்ரோ ரயில் நிலையங்களில் 4 நாட்கள் யோகா நிகழ்ச்சிகள்

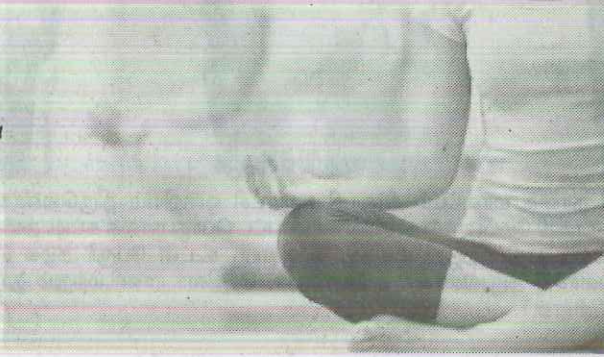
சென்னை, ஜூன் 19-  
உலக யோகா தினம்  
ஆண்டு தோறும் ஜூன்  
21-ந்தேதி கொண்டாடப்படு  
கிறது. இந்தியாவில் சர்வதேச  
யோகா தினத்தை கிறப்பாக  
கொண்டாட ஏற்பாடு செய்  
யப்பட்டுள்ளது. ராஞ்சியில்  
நடக்கும் நிகழ்ச்சியில் பிரதமர்  
மோடி கலந்து கொண்டு  
யோகா செய்கிறார்.

தமிழ்நாட்டிலும் சர்வதேச  
யோகா தின நிகழ்ச்சிக்காக  
ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டுள்ளன.

சென்னை மெட்ரோ ரயில்  
நிலையங்களில் 4 நாட்கள்  
தொடர் யோகா பயிற்சி  
வகுப்புகள் நடைபெறுகிறது.  
வருகிற 20-ந்தேதி (வியா  
ழக்கிழமை) முதல் 23-ந்தேதி  
(ஞாயிற்றுக்கிழமை) வரை 8  
மெட்ரோ ரெயில் நிலையங்  
களில் நடைபெறும்.

இந்த யோகா பயிற்சியில்  
மெட்ரோ ரயிலில் பயணிக்கும்  
பயணிகள் தவிர பொதுமக்க  
ளும் கலந்து கொள்ளலாம்.  
யோகா மற்றும் தியானப்  
பயிற்சிகள் நடைபெறும்

## ◆ சென்னையில் நாளை தொடங்குகிறது



மெட்ரோ ரயில் நிலையங்கள்  
விவரம் வருமாறு:-

20-ந்தேதி காலை 6.30  
மணி முதல்- சென்னை  
சென்ட்ரல் மெட்ரோ ரயில்  
நிலையம். மாலை 5.30 மணி  
முதல்- சைதாப்பேட்டை  
மெட்ரோ ரெயில் நிலையம்.

21-ந்தேதி காலை 6.30  
மணி முதல்- திருமங்கலம்  
மெட்ரோ ரயில் நிலையம்.  
மாலை 5.30 மணி முதல்-  
எழும்பூர் மெட்ரோ ரயில்  
நிலையம்.

22-ந்தேதி காலை 6.30 மணி  
முதல்- மண்ணடி மெட்ரோ

ரயில் நிலையம். மாலை 5.30  
மணி முதல்- பரங்கிமலை  
மெட்ரோ ரயில் நிலையம்.

23-ந்தேதி காலை 6.30  
மணி முதல்- வடபழனி  
மெட்ரோ ரயில் நிலையம்.  
மாலை 5.30 மணி முதல்-  
அசோகநகர் மெட்ரோ  
ரயில் நிலையம்.

பொள்ளாச்சியை தலை  
மையிடமாக கொண்டு  
இயங்கும் சுத்தவெளி சபை  
தியானப்பயிற்சி மையத்துடன்  
இணைந்து நடத்தும் க்ரியா  
மற்றும் யோகாசனங்கள்  
அடிப்படையிலான இப்ப

யிற்சிகளை 3 வயது முதல்  
80 வயதுக்கு மேற்பட்டோர்  
வரை அனைவரும் எளிதாக  
செய்யலாம்.

இப்பயிற்சிகள் சுமார் 41  
ஆண்டுகள் யோகாப் பயிற்சி  
அளிப்பதில் அனுபவம் பெற்ற  
யோகா ஆசான் சுத்தவெளி  
சபை ஏ.என்.தனசேகரன்  
நேரில் அளிக்கிறார்.

தினந்தோறும் ஒரு மணி  
நேரம் இப்பயிற்சிகளை செய்வ  
தன் மூலம் ரத்த அழுத்தம்,  
சர்க்கரை நோய், இதய நோய்  
உட்பட பல்வேறு நோய்கள்  
வராமல் தடுக்கவும், நோய்  
தாக்கத்தை குறைத்து அமை  
தியும் ஆனந்தமும் நிறைந்த  
வாழ்க்கை வாழ முடியும்.

யோகா நிகழ்ச்சிகள் நடக்  
கும் இடங்களில் கட்டண  
மில்லா இந்த பயிற்சிகளில்  
பொது மக்கள், இளைஞர்  
கள், மாணவ-மாணவிகள்  
உட்பட அனைவரும் குடும்  
பத்துடன் கலந்து கொண்டு  
பயன் அடையலாம்.