



VIDYA VALLEY SCHOOL

Affiliated to C.B.S.E. Delhi (Affiliation No-1631306)
Behind Jal Vayu Towers, New Sunny Enclave, Mohali
Email: info@vidyavalleyschoolmohali.com Contact No. 7087222123-24

VIDYA VALLEY INSIDER

E- Newsletter for Month of June 2021

2021

CONTENTS

1. SUMMER CAMP ON 31 May to 5 June, 2021.
2. WEBINAR ON WORLD ENVIRONMENT DAY 5 June, 2021.
3. SPECIAL CLASSES ON ART INTEGRATED PROJECTS AND E- PORTFOLIO 15 June to 22 June, 2021.
4. FATHER'S DAY CELEBRATION 19 June, 2021.
5. ONLINE YOGA WORKSHOP ON INTERNATIONAL YOGA DAY 21 June, 2021.

JUNE 2021



DATE-31 May to 5 June, 2021

Vidya Valley School, Mohali curated a Virtual Summer Camp between 31 May to 5 June, 2021 with some engaging activities for students to indulge in. The idea was to help students to grab an opportunity to hone certain life skills while having fun. It provides a platform for the kids to explore and express their creativity. Each day started with a Warm up Session. There was a dress code for each day. The camp comprised of myriad of activities like dance, yoga, cooking without fire, Zumba, ramp walk, art and craft, personality development etc. Different activities were arranged for different days. The teachers conducted the classes during stipulated day as mentioned below.

1.	Day -1	Fun Games
2.	Day-2	Art & Craft
3.	Day-3	Papa Kehete hai
4.	Day-4	Fireless Cooking
5.	Day-5	Pizzazz (Talent Show)
6.	Day-6	World Environment Day





The camp concluded on 5 June, 2021. Class Teachers distributed e-certificates to students and Principal Dr. Suman Lata thanked teachers for their sincere efforts which made summer camp a great success.



PRESS RELEASE

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰਪੰਚਾਂ, ਪੰਚਾ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਫਰੀ ਜ਼ਿਲਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਧਿਆਨ ਨਬਦ

ਵਿੱਦਿਆ ਵੈਲੀ ਸਕੂਲ 'ਚ ਸਮਰ ਕੈਂਪ

ਖਰੜ, 10
ਜੂਨ (ਜ. ਬ.)-
ਵਿੱਦਿਆ ਵੈਲੀ
ਸਕੂਲ ਸੈਕਟਰ-
124 ਨਿਊ ਸੰਨੀ
ਐਨਕਲੇਵ ਵਿਖੇ
ਸਮਰ ਕੈਂਪ
ਲਾਇਆ ਗਿਆ।
ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ.
ਸੁਮਨ ਲਤਾ ਨੇ
ਦੱਸਿਆ ਕਿ



ਸਮਰ ਕੈਂਪ 'ਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿਚ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦਾ ਹੁਨਰ
ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਜੀਵਨ ਹੁਨਰ ਆਧਾਰਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ।
ਸਮੂਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਭਾਗ
ਲਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਸਕੂਲ ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ
ਸਿਮਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਵੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

ਬੰਗ
ਲਈ
ਕਿਸ
ਦੇ
ਮਜ਼
ਇਕ
ਕਿਸ
ਦੇ
ਵਰ

ਜਥੇ
ਸਹਿ




WEBINAR ON WORLD ENVIRONMENT DAY

DATE-5 June, 2021

“The earth does not belong to us; we belong to the earth”. Nature is God’s most beautiful creation. It felicitates the growth, development and nourishment of all its creatures.

Vidya Valley School, New Sunny Enclave, Mohali celebrated ‘World Environment Day’ on 5th June, 2021 through an online webinar. The theme of the webinar was ‘Stand up for the Earth: Act Now!’ Honourable Chief speaker of the day, Mr Gurjot Singh Kaler, Superintendent of Police (Mohali, Punjab) enlightened all the students, teachers and parents with his thought provoking, enriching and informative talk to restore Environment. A very unique term EQ (Environment Quotient) has been introduced by him and he said that we should make efforts to raise the level of Environment Quotient among our young learners which was followed by Mr. Gurbir Singh Waraich, Senior Traffic Police Officer, Kharar, Punjab who added that there is an immediate need to act now to save our planet earth. The students participated in different activities like poetry recitation, declamation, poster making etc. and also planted one sapling each in the virtual presence of their respective teachers. Principal Dr. Suman Lata, presented a vote of thanks and addressed the students to follow the words told by the chief speaker. Chairperson Mrs Surinder Kaur and Deputy Director Mr. Simmerpreet Singh graced the occasion with their presence. The celebration came to an end with tree plantation at Vidya Valley School campus and taking pledge by everyone present there to save the environment.





VIDYA VALLEY SCHOOL

Invites you to a Webinar
On
World Environment Day
Theme : **Stand up for the Earth - Act Now!**
Honorable Chief Speaker
Mr. Gurjot Singh Kaler
Superintendent of Police, Mohali, Punjab

Date 5 June, 2021 (Saturday) Time : 11.00 A.M.

Chief Patron: Mrs. Surinder Kaur Chairperson Vidya Valley School	Patron: Mr. Simmerpreet Singh Deputy Director Vidya Valley School	Convener: Dr. Suman Lata Principal Vidya Valley School
--	---	--



Vidya Valley School is going to publish Annual Magazine 'Inspired Roots Of VVS' from current Academic Session 2021-2022.

During Webinar

Mr. Gurjot Singh Kaler, Chairperson Mrs. Surinder Kaur, D. Director & Principal inaugurated the cover pages of School annual magazine " Inspired Roots of VVS" which is dedicated to former Chairman of Vidya Valley School Late Sh. Jaspal Singh, who always dreamt high for students of Vidya Valley School.



DEDICATED TO LATE SH. JASPAL SINGH
FORMER CHAIRMAN
VIDYA VALLEY SCHOOL

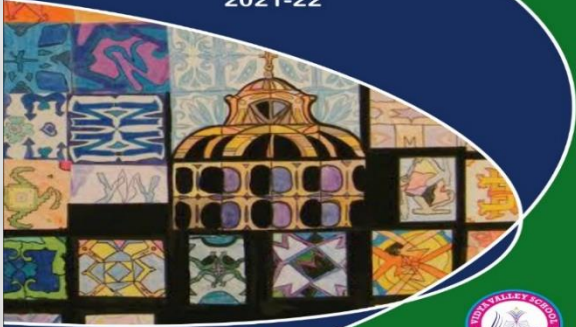
"Education should enable the students to soar high-morally, socially and spiritually"


Late Sh. Jaspal Singh

INSPIRED ROOTS OF VVS


Issue 1

Annual Magazine
2021-22





VIDYA VALLEY SCHOOL
SMART SCHOOL WITH ADVANCED TECHNOLOGY
Affiliated to C.B.S.E. Delhi (Affiliation No. 1631306)



Address: Airport Road, Behind Jal Vayu Vihar, Sector 123, New Sunny Enclave, Mohali
Contact +91 70872 22123, +91 70872 22124, E-mail: info@vidyavalleyschoolmohali.com
[vidya valley school mohali](#) [@vvs mohali](#) [f vvs mohali](#) Website: www.vidyavalleyschoolmohali.com

PRESS RELEASE



Vidya Valley School, Mohali

The school celebrated World Environment Day through an online webinar. The theme of the webinar was 'Stand up for the Earth: Act now!' Chief speaker of the day Gurjot Singh Kaler, Superintendent of Police (Mohali, Punjab), enlightened all the students, teachers and parents with his thought-provoking, enriching and informative talk to restore environment. A unique term EQ (Environment Quotient) has been introduced by him and he told that we should make efforts to raise the level of Environment Quotient among our young learners. The students participated in activities like poetry recitation, declamation, poster making; etc. Principal Dr Suman Lata presented a vote of thanks.

ਵੇਬ ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬੀਨਾਰ ਰਾਹੀਂ 'ਵਿਸ਼ਵ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਵਸ' ਮਨਾਇਆ

June 8, 2021 / chandibhumi



ਮੋਹਾਲੀ, ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ।

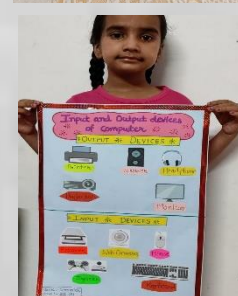
ਵਿਸ਼ਵ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਵੈਬੀਨਾਰ ਵਿਦਿਆ ਵੈਲੀ ਸਕੂਲ, ਨਿਊ ਸਨੀ ਐਨਕਲੇਵ, ਮੁਹਾਲੀ ਨੇ ਇੱਕ ਵੇਬ ਆਨਲਾਈਨ ਵੈਬੀਨਾਰ ਰਾਹੀਂ 'ਵਿਸ਼ਵ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਵਸ' ਮਨਾਇਆ। ਵੈਬੀਨਾਰ ਦਾ ਬੀਮ ਸੀ 'ਸਟੈਂਡ ਅਪ ਫੌਰ ਆਰਥ: ਹੁਣ ਐਕਟ!' ਦਿਵਸ ਦੇ ਮਾਣਯੋਗ ਚੀਫ ਸਪੀਕਰ, ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰਜੋਤ ਸਿੰਘ ਕਲੇਰ, ਐਸ.ਪੀ. (ਮੁਹਾਲੀ, ਪੰਜਾਬ) ਨੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਭੜਕਾਉਂਦਿਆਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਕੀਤਾ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਗੱਲਬਾਤ. ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਲੱਖਣ ਸ਼ਬਦ ਈਕਿਓ (ਵਾਤਾਵਰਣ ਕੁਆਰਟੀਐਨ) ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਤਾਵਰਣ ਕਵਾਇੰਟ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦਿਆਂ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰਬੀਰ ਸਿੰਘ ਵੜੈਚ, ਸੀਨੀਅਰ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਪੁਲਿਸ ਅਫਸਰ, ਖਰੜ ਨੇ ਕੀਤਾ। ਪੰਜਾਬ ਜਿਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਵਿਤਾ ਪਾਠ, ਘੋਸ਼ਣਾ ਪੱਤਰ, ਪੋਸਟਰ ਮੇਕਿੰਗ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਇਕ-ਇਕ ਪੌਦਾ ਲਾਇਆ। ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਸੁਮਨ ਲਤਾ ਨੇ ਧੰਨਵਾਦ ਦਾ ਮਤਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਬੁਲਾਰੇ ਵੱਲੋਂ ਕਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਬੋਧਨ ਕੀਤਾ। ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸ਼੍ਰੀ ਸਿਮਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇਸ ਮੌਕੇ ਆਪਣੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਗਵਾਈ। ਵਿੱਦਿਆ ਵੈਲੀ ਸਕੂਲ ਕੈਂਪਸ ਵਿਖੇ ਹੁੱਥ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਰ ਇਕ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸਮਾਪਤ ਹੋਇਆ।



SPECIAL CLASSES ON ART INTEGRATED PROJECT AND E-PORTFOLIO

DATE-15 June to 22 June, 2021

As a part of the thrust on experiential learning, art-integrated education is embedded in classroom transactions not only for creating joyful classrooms but also for imbibing the Indian ethos through the integration of Indian art and culture in the teaching and learning process at every level. This art-integrated approach strengthens the linkages between education and culture. Keeping this in mind honourable Principal Dr. Suman Lata organised an art integrated project classes on the virtual platform from grade 1 to 9 between 15 June to 22 June. Students under the guidance of their subject teacher enthusiastically took part in the learning process. They made incredibly creative projects related to different subjects. It helped in holistic development of every learner. Students were also taught to create their e-portfolio to see and share their learning growth over time.





FATHERS DAY CELEBRATION


DATE- 19 June, 2021

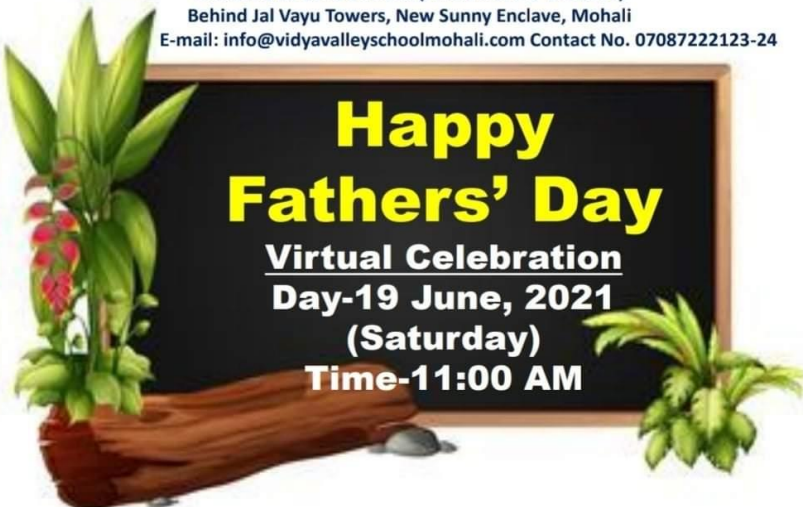
“A father is neither an anchor to hold us back nor a sail to take us there, but a guiding light whose love show us the way.”

Father is always looked upon as a child's first hero. World celebrates Father's Day on 3rd Sunday of June every year. So, to commemorate the fatherhood, Vidya Valley School Mohali organized a Father's Day celebration for the fathers through virtual platform on 19 June, 2021 to depict their unending love and gratitude. Students made cards, played fun games with their father and prepared a dance number to tap their feet with their father. The children joyfully cheered for their father as they sportingly participated in various games. Fathers were delighted to see their children perform on “Papa Kahate Hain Bada Naam Karega”.

The children hugged their father and said a big thank you to them for all the things they do for them. The session concluded with the fathers thanking the teachers for an engaging session and the efforts put in by the teachers.

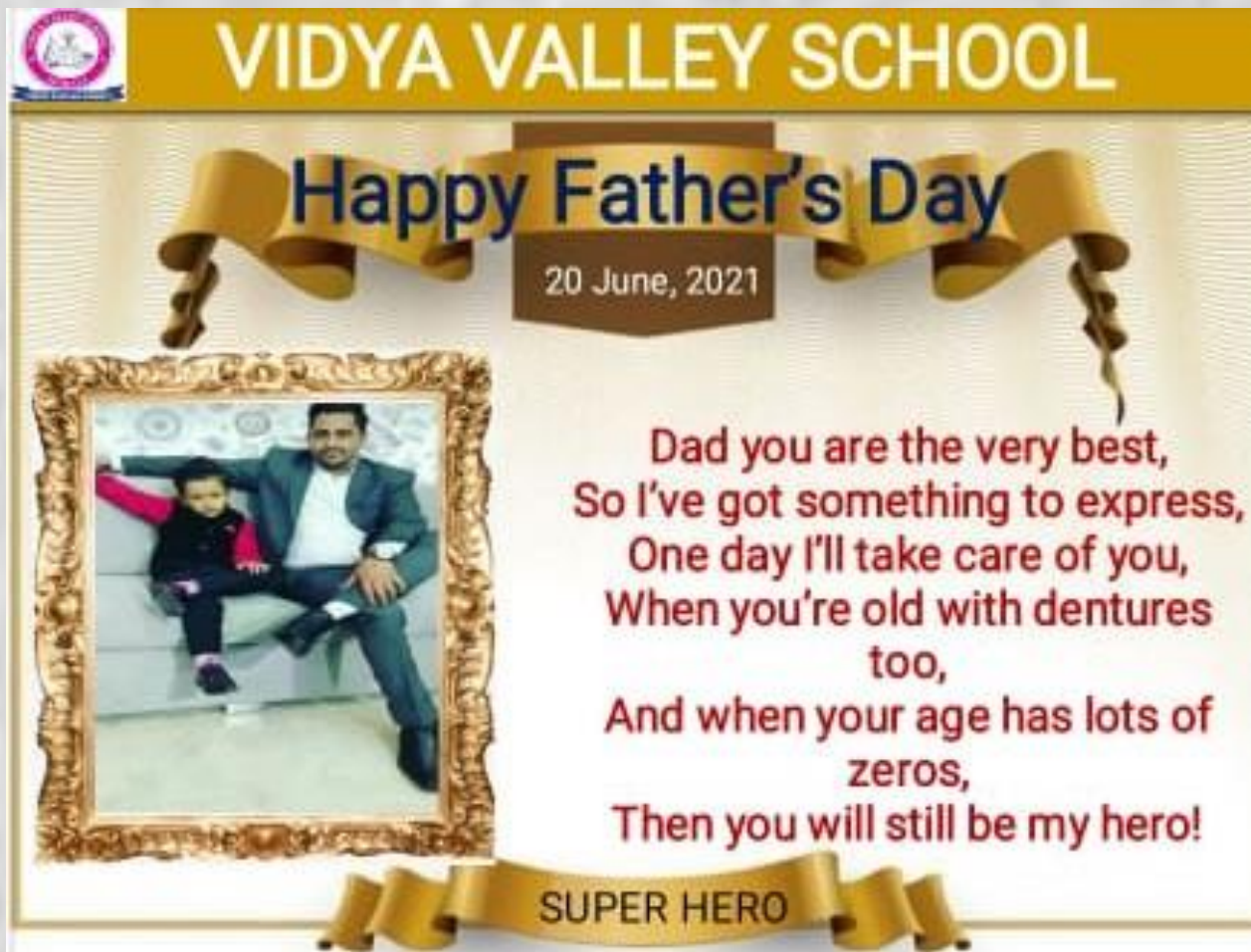


**VIDYA VALLEY SCHOOL**
Affiliated to C.B.S.E. Delhi (Affiliation No-1631306)
Behind Jal Vayu Towers, New Sunny Enclave, Mohali
E-mail: info@vidyavalleyschoolmohali.com Contact No. 07087222123-24



Happy Fathers' Day

Virtual Celebration
Day-19 June, 2021
(Saturday)
Time-11:00 AM





PRESS RELEASE



Vidya Valley School, Mohali

Father's Day was celebrated virtually by Vidya Valley School, New Sunny Enclave, Mohali. The students expressed gratitude towards their fathers for their unconditional love. Each student participated exuberantly in activities of the day namely oration, poster making, writing special note of thanks and hand-made tokens of love. Fun games were also played virtually with active participation by all children and their fathers. The teachers praised the students for their active participation. Principal Dr. Suman Lata, congratulated all students and their fathers on the occasion. Chairperson Surinder Kaur and Deputy Director Simmerpreet Singh appreciated the staff and students for their efforts.

ਸੰਨੀ ਇਨਕਲੇਵ ਖਰੜ ਸਥਿਤ ਵਿਦਿਆ ਵੈਲੀ ਸਕੂਲ ਵਲੋਂ ਪਿਤਾ ਦਿਵਸ ਮੌਕੇ ਸਮਾਗਮ ਕਰਵਾਇਆ

ਖਰੜ, ੧੯ ਜੂਨ (ਸੰਦੀਪ ਬਿਦਰਾ) - ਸੰਨੀ ਇਨਕਲੇਵ ਖਰੜ ਸਥਿਤ ਵਿਦਿਆ ਵੈਲੀ ਸਕੂਲ ਵਲੋਂ ਅੱਜ ਪਿਤਾ ਦਿਵਸ ਮੌਕੇ ਸਮਾਗਮ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਵਿਚ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਭਾਸ਼ਨ, ਪੋਸਟਰ ਮੇਕਿੰਗ, ਪੇਨਵਾਦ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨੋਟ ਲਿਖਣ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਾਲ ਬੰਨੇ ਟੋਕਨ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਰਗਰਮ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨਾਲ ਖੇਡੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਸਕੂਲ ਦੀ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਸੁਮਨ ਲਤਾ ਨੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੌਕੇ ਤੇ ਸਮੂਹ



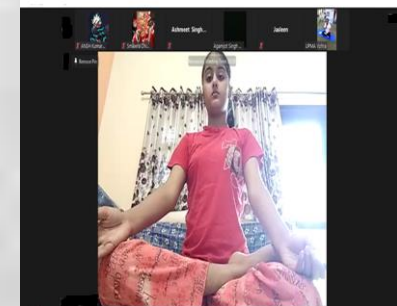
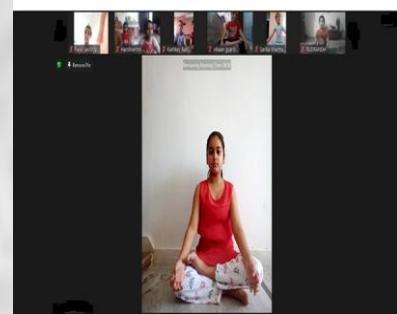
ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰਗਰਮ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ। ਸਕੂਲ ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਿਮਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਇਸ ਉਪਰਾਲੇ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ।



ONLINE YOGA WORKSHOP ON INTERNATIONAL YOGA DAY




DATE-21 June, 2021


Meditation is relaxation and rejuvenates the body and mind. With this aim in mind, a workshop was organised on the 21 June 2021 in Vidya Valley School, Mohali. Mr. Rajinder Prakash Sharma, Trustee, Dhyan Yog Kendre, Chandigarh. He has more than 10 years of experience of conducting Yoga Workshops not only in India but abroad too, took yoga session with great dedication. The teachers and students participated with full interest, enthusiasm and eagerness through virtual platform.

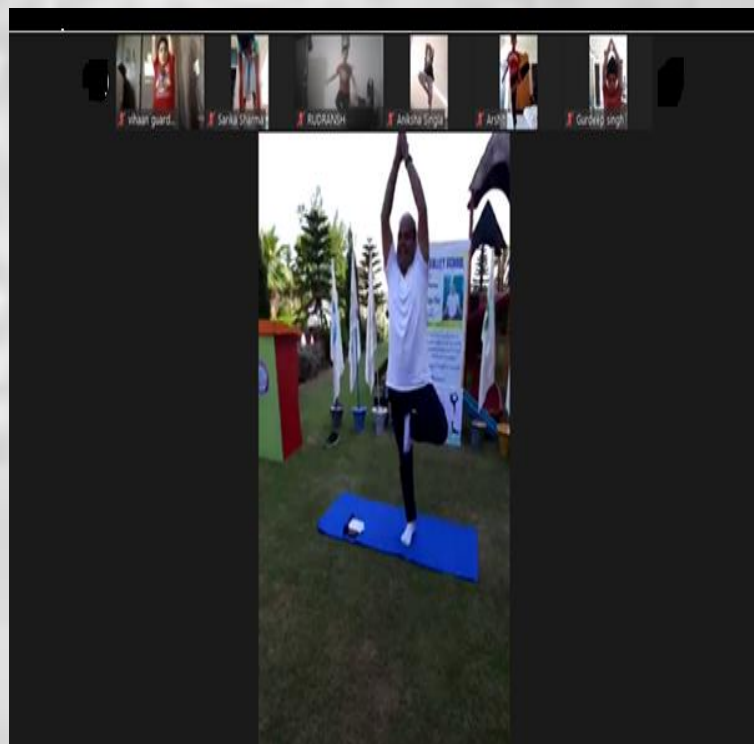


The session began by seeking the blessings of the Almighty by chanting the Gayatri Mantra. Asanas starting with warming up and stretching were followed by a series of Padmasanas, Sukhasan, Tadasana, Bhujang Asana etc.

The Principal Dr. Suman Lata motivated the students and staff and conveyed the importance of making yoga an integral part of our daily life. At the end of the session an interactive session between the instructor and the students took place in which the queries of the students and teachers were addressed satisfactorily. Shri Rajinder Prakash Sharma also gave tips to students in which he told how to sharpen their mind and maintain memory. The session was very refreshing, reviving and relaxing. The programme concluded with wholehearted thanks to all for making it a grand success.

**VIDYA VALLEY SCHOOL**
going to organize
Online Yoga Workshop
on
International Yoga Day
Monday, 21 June, 2021
08 : 00 AM Onwards
By: **Mr. Rajinder Prakash Sharma**, Trustee, Dhyan Yog Kendre, Chd.

on this Yoga Day let us
make healthier life choices by
adopting yoga practice and
boost our immunity.
Be Healthy! Be Safe! Be Energetic!
watch live on facebook  /vvs mohali







PRESS RELEASE

Vidya Valley School, Mohali

The school held online yoga workshop on the occasion of International Yoga Day. A special yoga session was conducted by Rajinder Kumar Sharma, Trustee, Dhyan Yog Kendra, Chandigarh. He told the students about the right yoga postures and how Pranayama and meditation are effective techniques to release stress. All the students and their parents attended the virtual workshop with enthusiasm. Principal Dr Suman Lata encouraged students to practice regular yoga to remain fit.

ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ

ਮੋਹਾਲੀ • ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਵਿਦਿਆ ਵੈਲੀ ਸਕੂਲ, ਸੈਕਟਰ 123 ਨਿਊ ਸੇਨੀ ਐਨਕਲੇਵ, ਮੁਹਾਲੀ ਵਿਖੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ, 21 ਜੂਨ, 2021 ਨੂੰ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਯੋਗ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਸਾਵਾਨ ਯੋਗਾ ਸੈਸ਼ਨ ਸ੍ਰੀ ਰਜਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਸ਼ਰਮਾ, ਟਰਸਟੀ, ਦੁਆਰਾ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਕੇਂਦਰ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, ਉਸਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਯੋਗਾ ਆਸਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਵਾਣਸਾਲੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ। ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਸੁਮਨ ਲਤਾ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਾਉਣ



ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ। ਯੋਗਾ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਵਧੀਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਡਿਪਟੀ

ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸ਼੍ਰੀ ਸਿਮਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਵੀ ਯੋਗਾ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਸ਼੍ਰੀ ਰਜਨੀਸ ਸ਼ਰਮਾ, ਸੀ.ਈ.ਓ., ਟ੍ਰੇਵਲ ਟੂਡੇ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀ ਰਵਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ, ਯੂਆਰਸੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਨੇ ਆਪਣੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਗਵਾਈ।

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਦੇ ਸਬੰਧ 'ਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲਾਏ ਯੋਗਾ ਕੈਂਪ



ਐਸ.ਏ.ਐਸ ਨਗਰ ਅਜੀਤ ਮੰਗਲਵਾਰ, 22 ਜੂਨ 2021



ਪ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਸਟਾਫ਼ ਵਿਦਿਆ ਵੈਲੀ ਸਕੂਲ ਸੇਨੀ ਐਨਕਲੇਵ ਖਰੜ ਵਿਖੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਮੌਕੇ ਤਸਵੀਰਾਂ : ਵਰਿੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਯੋਗਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ। ਤਸਵੀਰ : ਗੁਰਮੁਖ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਸ਼੍ਰੀ ਰਮ ਭਵਨ ਖਰੜ ਵਿਖੇ

ਸਕੂਲ 'ਚ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ

ਖਰੜ, 21 ਜੂਨ (ਦਵਿਵਰ ਕੌਰ): ਵਿਦਿਆ ਵੈਲੀ ਸਕੂਲ, ਸੈਕਟਰ 123 ਨਿਊ ਸੇਨੀ ਐਨਕਲੇਵ, ਮੁਹਾਲੀ ਵਿਖੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ। 21 ਜੂਨ ਨੂੰ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ



ਤਾਅਮ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਵਾਣਸਾਲੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਸਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਵਰਕਸ਼ਾਪ 'ਚ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਪ੍ਰਿੰ. ਡ ਸੁਮਨ ਲਤਾ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਾ ਨਿਯਮਤ ਯੋਗਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ। ਯੋਗਾ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਵਧੀਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਿਮਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਵੀ ਯੋਗਾ ਸੈਸ਼ਨ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਤੇ ਅ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਯਸਨ ਸ਼ਰਮਾ, ਟਰਸਟੀ, ਦੁਆਰਾ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ। ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਕੇਂਦਰ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, ਉਸਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਯੋਗਾ ਆਸਣ ਤੇ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ