



सत्यमेव जयते

आयुष मंत्रालय

भारत सरकार

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, नई दिल्ली – 110001

वेबसाइट : www.yogamdniy.nic.in



बच्चों के लिए योग



लाभ

योग शरीर के विकास में सुधार, ध्यान, एकाग्रता और रस्ति को बढ़ाने में योगदान देता है। यह तनाव को कम करने, अकादमिक सफलता को बढ़ाने और स्वस्थ भावनात्मक विकास को बढ़ावा देने के साधन के रूप में कार्य करता है।

मो.दे.रा.यो.सं. यूट्यूब चैनल के लिए
QR कोड को स्कैन करें

