

# बच्चों के लिए योग



## लाभ

योग शरीर के विकास में सुधार, ध्यान, एकाग्रता और स्मृति 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

