

भारत का महावाणिज्य दूतावास
विरगंज (नेपाल)

अंतर्राष्ट्रिय योग दिवस २०२१को अवसरमा "घर-घरमा योग" (Be with Yoga, Be at Home)

कार्यक्रम अन्तर्गत योग आसन प्रतियोगिता

1. तल अंग्रेजीमा लेखिएका विभिन्न क्रियाहरूका प्रकार पता लगाई उनका बारेमा नेपाली वा हिन्दीमा लेख्नुहोस् । (कुनै एक)
 - Loosening Practices
 - Yogasanas
 - Pranayama
 - Dhyana
2. Write Sanskrit Names of the following Yoga Positions.
 - Trunk Twisting
 - Alert Position
 - Palm Tree Posture
 - The Half Wheel Posture
 - The Firm/ Auspicious Postures
 - The Triangle Posture
 - Thunderbolt Posture
 - The Half Camel Posture
 - The Hare Posture
 - Stretched up- Frog Posture

कृपया आफ्नो उत्तर सेतो पानामा लेखी त्यसको प्रतिलिपि ईमेल cg.birgunj@mea.gov.in मा पठाउनुहोस् । जुन २०, २०२१, अपरान्ह ०४ बजे पछाडि पठाईएको उत्तर मान्य हुने छैन ।