INDIATOURISM
CHENNAI
&
BIG BIKING COMMUNE
PRESENTS

WORLD MOTO YOGA DAY

Coverage Docket

World Moto Yoga Day- Bangalore

S. No	Publication
1	Prajavani
2	Udayavani
3	Hosadigantha
4	Andhrajyothi
5	Samyukta Karnataka
6	Eenadu
7	Sanje prabha
8	Indu Sanje
9	Times of India
10	Indain newz
12	Bangalore today
13	City today
14	Corporate news
15	This week India

World Moto Yoga Day

Publication: Andhra Jyothi

Date: 23.06.2019

Edition: Bangalore

బైక్ యోగా !

- విన్యాసాలు చేసిన చోదకులు

హెచ్ఎస్ఆర్‌లే అవుట్‌లో బైకులపై యోగా విన్యాసాలు ఇలా

బొమ్మనహళ్ళి, జూన్ 22: అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంలో భాగంగా బిగ్ బైకింగ్ కమ్యూన్ పేరిట వినూత్నంగా 'మోటో యోగా డే'గా ఆచరించారు.

బైక్ చోదకులంతా ఒక బృం దంగా ఏర్పడి శని వారం యోగా విన్యాసాలు చేశారు. హెచ్ఎస్ఆర్ లే అవుట్‌లో ఏర్పాటైన కార్యక్రమంలో వివిధ బైకింగ్ క్లబ్‌లనుంచి 250కుపైగా బైక్ చోదకులు పాల్గొన్నారు. తొలుత సాధారణంగా విశాలమైన ప్రాంగణంలో యోగాసనాలు చేసిన అనంతరం బైకులపై యోగా ఫీట్లను ప్రదర్శించారు.

World Moto Yoga Day

Publication: Hosadigantha

Date: 23.06.2019

Edition: Bangalore

ಬಿಗ್ ಬೈಕಿಂಗ್ ಕಮ್ಯೂನ್ ವಿಶ್ವ ಮೋಟೋ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ

ಬೆಂಗಳೂರು: ನಗರದ ಎಚ್‌ಎಸ್‌ಆರ್ ಲೇಔಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಬಿಗ್ ಬೈಕಿಂಗ್ ಕಮ್ಯೂನ್ ವಿಶ್ವ ಮೋಟೋ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ನಡೆಯಿತು.

ಯೋಗಬಂಧು ಪ್ರಶಾಂತ್ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ, ಬಳಿಕ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು, ಬೈಕ್ ಸವಾರರು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ತಮ್ಮ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅವರ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿವೆ. ಬೈಕರ್‌ಗಳಿಗೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ಭುಜದ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವರು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ಕೆಲವರು ಜೀವನದ ಜಂಜಡಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಪ್ರಯಾಣ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಯೋಗ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಬಿಗ್ ಬೈಕಿಂಗ್ ಕಮ್ಯೂನ್‌ನ ಸಂಚಾಲಕ ಅರುಣ್ ಕುಮಾರ್ ಮಾತನಾಡಿ, ನಾವು ಇದೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಬೈಕರ್‌ಗಳಿಗೆ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ವಿಶ್ವ ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್ ದಿನವೂ ಇದೇ ದಿನ ಬರುವುದರಿಂದ, ನಾವು ಬೈಕ್ ಸವಾರರಲ್ಲಿ ಯೋಗ-ಕೌಶಲ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಾ ಈ ದಿನ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಗರದ ವಿವಿಧ ಬೈಕಿಂಗ್ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳಿಂದ 250 ಬೈಕ್ ಸವಾರರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

World Moto Yoga Day

Publication: Parjavani

Date: 23.06.2019

Edition: Bangalore

‘ಬಿಗ್ ಬೈಕಿಂಗ್ ಕಮ್ಯೂನ್’ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬೈಕ್ ಮೇಲೆ ಯೋಗ ಮಾಡಲಾಯಿತು

World Moto Yoga Day

Publication: Parjavani

Date: 23.06.2019

Edition: Bangalore

ನಗರದಲ್ಲಿ ಇಂದು

ಸುಧಾಮೂರ್ತಿ

9ನೇ ವರ್ಷದ ಉಚಿತ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕ ವಿತರಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ: ಉದ್ಘಾಟನೆ- ಸುಧಾಮೂರ್ತಿ, ಬಿ.ಎಸ್.ಯಡಿಯೂರಪ್ಪ, ಆರ್. ಅಶೋಕ್, ತೇಜಸ್ವಿ ಸೂರ್ಯ, ಸೌಮ್ಯ ರೆಡ್ಡಿ, ಗಂಗಾಂಬಿಕೆ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ, ಸತೀಶ್ ರೆಡ್ಡಿ ಎಂ., ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ, ಯು.ಬಿ. ವೆಂಕಟೇಶ್, ಉದಯ್ ಬಿ. ಗರುಡಾಚಾರ್, ತೇಜಸ್ವಿನಿ ಅನಂತಕುಮಾರ್. ಆಯೋಜನೆ- ರಕ್ಷಾ ಫೌಂಡೇಷನ್, ಸ್ಥಳ- ಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಮೌರ್ಯ ಆಟದ ಮೈದಾನ, 11ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಶಾಲಿನಿ ಮೈದಾನ, ಜಯನಗರ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11

ಕೆಂಪೇಗೌಡರ ಜಯಂತಿ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪೇಗೌಡರ ಯಲಹಂಕ ಸಂಸ್ಥಾನದ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಐತಿಹ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣ: ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ- ನಿರ್ಮಲಾನಂದನಾಥ ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ಉದ್ಘಾಟನೆ- ಡಿ.ಕೆ. ಶಿವಕುಮಾರ್, ಕೃತಿಗಳ ಬಿಡುಗಡೆ- ಡಿ.ವಿ.ಸದಾನಂದ ಗೌಡ. ಶ್ರೀ ಕೆಂಪೇಗೌಡ ರಾಜವಂಶ ಚರಿತೆ ಹಾಗೂ ಬೆಂಗಳೂರು ಕೆಂಪೇಗೌಡ ಕೃತಿ ಬಿಡುಗಡೆ. ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ- ಜಯಪ್ರಕಾಶ್ ಗೌಡ, ಅತಿಥಿ- ಜಯರಾಂ ರಾಯಪುರ, ಆರ್. ಗೋಪಾಲ್. ಆಯೋಜನೆ- ಭಾರತ ಜ್ಞಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಟ್ರಸ್ಟ್. ಸ್ಥಳ- ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣರಾಜ ಪರಿಷನ್ಮಂದಿರ, ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು, ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10.30

ವಿದ್ಯಾನಿಧಿ ವಿತರಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ: ಅತಿಥಿ- ಮಧುಸೂದನ್ ಪಟೇಲ್, ಹರೀಶ್ ರಾಮಣ್ಣ, ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ- ಕೆ.ಪಿ ರಾವ್, ಆಯೋಜನೆ- ರಾಗಿಗುಡ್ಡ ಶ್ರೀ ಪ್ರಸನ್ನ ಆಂಜನೇಯ ಸ್ವಾಮಿ ಚಾರಿಟೇಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಸ್ಥಳ- ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮಂದಿರ, ರಾಗಿಗುಡ್ಡ ದೇವಸ್ಥಾನ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10.30

ಸಾಧಕರೊಡನೆ ಸಂವಾದ: ಸಾಧಕರು- ಎ.ಪಂಕಜ, ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ- ಮನು ಬಳಿಗಾರ್. ಆಯೋಜನೆ- ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು. ಸ್ಥಳ- ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣರಾಜ ಪರಿಷನ್ಮಂದಿರ, ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು, ಪಂಪಮಹಾಕವಿ ರಸ್ತೆ, ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ. ಸಂಜೆ 5.30

ಕೃಷ್ಣೇ ಗೌಡ ಮತ್ತು ತಂಡದವರಿಂದ ನಗೆ ಹಬ್ಬ: ಅತಿಥಿ- ಕೆ.ಜೆ. ಜಾರ್ಜ್, ಪಿ.ಸಿ.ಮೋಹನ್, ಬಿ.ಸಿ.ಪಾಟೀಲ್, ಗಂಗಾಂಬಿಕೆ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ, ಪದ್ಮನಾಭ ರೆಡ್ಡಿ, ಎಂ.ಸಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ್, ಕೋದಂಡ ರೆಡ್ಡಿ, ಜಗನ್ನಥ ರೆಡ್ಡಿ. ಆಯೋಜನೆ- ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಕ್ಷೇಮಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಘ, ಕಲ್ಯಾಣನಗರ. ಸ್ಥಳ- ನಗರ ಕೇಂದ್ರ ಗ್ರಂಥಾಲಯ ಸಭಾಂಗಣ, ಎಚ್‌ಆರ್‌ಬಿಆರ್ ಬಡಾವಣೆ, 2ನೇ ಹಂತ ಕಲ್ಯಾಣ ನಗರ, ಸಿಎಂಆರ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಹತ್ತಿರ. ಸಂಜೆ 5

ರಾಮಕೃಷ್ಣ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ: ಅತಿಥಿ- ಭೈರತಿ ಬಸವರಾಜು, ರಾಮಚಂದ್ರ ಗುರೂಜಿ, ಸತೀಶ್ ಮೋಕ್ಷ ಗುಂಡಂ, ಸ್ಥಳ- ಐಟಿಐ ವಿದ್ಯಾ ಮಂದಿರ ಶಾಲೆ ಮೈದಾನ, ಐಟಿಐ ಟೌನ್‌ಶಿಪ್, ದೂರವಾಣಿನಗರ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 5.30

ಸ್ವರ ಸಂಧ್ಯಾ- ಒಂದು ಮಧುರ ಸಂಜೆ: ಮ್ಯಾಂಡೋಲಿನ್- ವಿಷ್ಣು ವೆಂಕಟೇಶ್, ಪಿಟೀಲು- ಅರ್ಜುನ್ ದಿನಕರ್, ಮೃದಂಗ- ವಿ.ಎಸ್. ರಾಜಗೋಪಾಲ್, ಘಟ- ಎನ್.ಎಸ್.ಕೃಷ್ಣಪ್ರಸಾದ್. ಅತಿಥಿ- ಪುಷ್ಪ ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್, ಎಸ್. ಸಾಯಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿ, 'ಗಾನಲೋಕದ ಮೇರು ಸುಬ್ಬಲಕ್ಷ್ಮಿ' ಕೃತಿ ಲೋಕಾರ್ಪಣೆ. ಆಯೋಜನೆ- ಕಲಾಪ್ರೇಮಿ ಫೌಂಡೇಷನ್. ಸ್ಥಳ- ಸೇವಾ ಸದನ ಸಭಾಂಗಣ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರ. ಸಂಜೆ 6

ಮೀರಾಂಬಿಕ ಶಾಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗಾಯಕ ವೃಂದದಿಂದ ಸುಗಮ ಸಂಗೀತ: ಆಯೋಜನೆ- ಶ್ರೀ ಅರಬಿಂದೊ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಟ್ರಸ್ಟ್. ಸ್ಥಳ- ಅರವಿಂದ ಸಂಕೀರ್ಣ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಭಾ ಭವನ, ಅರವಿಂದ ಮಾರ್ಗ, ಜೆ.ಪಿ ನಗರ ಒಂದನೇ ಹಂತ. ಸಂಜೆ 5.30

ಕೃಷ್ಣಬೈರೇಗೌಡ

ಪ್ರಕಾಶ್ ನಂಜಪ್ಪ ಶೂಟಿಂಗ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಉದ್ಘಾಟನೆ ಸಮಾರಂಭ: ಉದ್ಘಾಟನೆ- ಡಿ.ವಿ.ಸದಾನಂದಗೌಡ, ಕೃಷ್ಣ ಬೈರೇಗೌಡ, ಅತಿಥಿಗಳು-ಸೈಯದ್ ಇಮ್ತಿಯಾಜ್ ಅಹಮ್ಮದ್, ಎನ್. ನೀಲಮಣಿ ರಾಜು, ಡಿ.ಪಿ. ನಾಗರಾಜ್, ರಾಜೇಶ್ ಜಗದಾಳೆ, ಬಿ.ಎಸ್.ವಿನೋದ್ ಕುಮಾರ್, ಜಾಯ್‌ದೀಪ್ ಕರ್ಮಾಕರ್, ಕೆ.ಎಸ್.ಸತೀಶ್, ಪಿ.ಸಿ.ಮೋಹನ್, ಆರ್.ಅಶೋಕ್, ಬಿ.ಎಸ್.ಬಸವರಾಜು, ಅಶ್ವತ್ಥ ನಾರಾಯಣ, ಸ್ಥಳ-ಎಸ್ಟೀಮ್ ಮಾಲ್, ಬಳ್ಳಾರಿ ರಸ್ತೆ, ಹೆಬ್ಬಾಳ ಫ್ಲೈಓವರ್ ಬಳಿ, ಸಂಜೆ 5.30

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ ಆಚರಣೆ: ವರ್ಲ್ಡ್ ಮೋಟೊ ಯೋಗ ಡೇ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ-ಪ್ರಶಾಂತ್ ಅವರಿಂದ, ಆಯೋಜನೆ- ಬಿಗ್ ಬೈಕಿಂಗ್ ಕಮ್ಯೂನ್, ಸ್ಥಳ-ದ ಮ್ಯಾಜೆಸ್ಟಿನ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್, 5ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಎಚ್‌ಎಸ್‌ಆರ್ ಟ್ರಿನಿಟಿ ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ಸ್ ಎದುರು, ಎಚ್‌ಎಸ್‌ಆರ್ ಲೇಔಟ್, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8

ವೆಂಕಟೇಶ ಮೂರ್ತಿ

ಎಚ್ಚೆಸ್ವಿ 75, ಎಚ್.ಎಸ್.ವೆಂಕಟೇಶ ಮೂರ್ತಿ ಅವರಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ: ಸಂಜೆ 4.30ಕ್ಕೆ 'ಹಸಿರು ರಿಬ್ಬನ್' ಚಲನಚಿತ್ರ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಸಂಜೆ 6ಕ್ಕೆ ಎಚ್‌ಎಸ್‌ವಿ ಅವರ ಭಾವಗೀತೆಗಳ ಗುಚ್ಛ 'ಚಂದ್ರಮ' ಸಿ.ಡಿ.ಬಿಡುಗಡೆ, ಸಂಗೀತ-ಉಪಾಸನಾ ಮೋಹನ್, ಸಂಜೆ 6.30ಕ್ಕೆ ಎಚ್‌ಎಸ್‌ವಿ ಅವರಿಗೆ 'ಕಾವ್ಯೋಪಾಸಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ' ಪ್ರದಾನ, ಗೀತಗಾಯನ ಸಂಜೆ, ವೇದಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಅತಿಥಿಗಳು-ಸುಬ್ರಾಯ ಚೊಕ್ಕಾಡಿ, ವಿದ್ಯಾಭೂಷಣ, ಬಿ.ಆರ್.ಲಕ್ಷ್ಮಣರಾವ್, ವಿ.ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ, ನಿಖಿಲ್ ಮಂಜು, ಆಯೋಜನೆ-ಉಪಾಸನಾ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಸ್ಥಳ-ಜಯನಗರ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕಾಲೇಜು, ಎಚ್.ಎನ್.ಕಲಾಕ್ಷೇತ್ರ, ಜಯನಗರ 8ನೇ ಬ್ಲಾಕ್

ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು

ರಾಘವೇಶ್ವರ ಭಾರತೀ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಅವರಿಂದ ಪ್ರವಚನ: ವಿಷಯ-ಅಯೋಧ್ಯಾ ಕಾಂಡ, ಆಯೋಜನೆ, ಸ್ಥಳ-ಶ್ರೀರಾಮಾಶ್ರಮ, ಗಿರಿನಗರ, ಸಂಜೆ 6.45

ಪ್ರವಚನ: ವಿಷಯ-ಶ್ರೀಮದ್ ಆನಂದ ರಾಮಾಯಣ, ಪ್ರವಚನಕಾರರು-ವೆಂಕಟೇಶಾಚಾರ್ ಕಟ್ಟಿ, ಆಯೋಜನೆ, ಸ್ಥಳ- ವಿಜಯ ಮಾಧ್ವ ಸಂಘ, ಗಂಗಾಧರ ಬಡಾವಣೆ, ವಿಜಯನಗರ, ಸಂಜೆ 6.30

ಉಪನ್ಯಾಸ: ವಿಷಯ-ಅನ್ಯಾಯಂ, ಪ್ರವಚನಕಾರರು-ಕೆ.ಜಿ. ಸುಬ್ರಾಯ ಶರ್ಮಾ, ಆಯೋಜನೆ-ಪರಮಾರ್ಥ ವಿಚಾರ ಸಂಘ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಸ್ಥಳ-ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಮಂದಿರ, ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಪುರ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7.45

ಉಪನ್ಯಾಸ: ವಿಷಯ-ಸೂಕ್ಷ್ಮಾ ಬುದ್ಧಿ, ಉಪನ್ಯಾಸಕರು-ಕೆ.ಜಿ. ಸುಬ್ರಾಯ ಶರ್ಮಾ, ಆಯೋಜನೆ-ವೇದಾಂತ ಸತ್ಸಂಗ ಕೇಂದ್ರ, ಸ್ಥಳ- ಸಾಕಮ್ಮ ಗಾರ್ಡನ್ಸ್, ಬಸವನಗುಡಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9

ಪ್ರವಚನ: ಬ್ರಹ್ಮಸುತ್ರಭಾಷ್ಯ, ಪ್ರವಚನಕಾರರು-ವಿನಾಯಕ, ಆಯೋಜನೆ, ಸ್ಥಳ-ಶಂಕರ ಜಯಂತಿ ಮಂಡಳಿ, ಶಂಕರ ಕೃಪಾ ರಸ್ತೆ, 16ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಜಯನಗರ, ಸಂಜೆ 6

ವಿಡಿಯೋ ಪ್ರದರ್ಶನ: ವಿಷಯ-ದಿವ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ದರ್ಶನ, ಆಯೋಜನೆ, ಸ್ಥಳ-ರಾಗಿಗುಡ್ಡದ ಪ್ರಸನ್ನ ಆಂಜನೇಯಸ್ವಾಮಿ ಭಕ್ತಮಂಡಳಿ ಟ್ರಸ್ಟ್, 9ನೇ ಬಡಾವಣೆ, ಜಯನಗರ, ಸಂಜೆ 6.30

ಉಪನ್ಯಾಸ: ವಿಷಯ-ಮೂಲವಿದ್ಯಾನಿರಾಸ-ಶಂಕರಹೃದಯ, ಉಪನ್ಯಾಸಕರು-ಪ್ರಕಾಶನಂದೇದ್ರ ಸರಸ್ವತಿ, ಆಯೋಜನೆ, ಸ್ಥಳ-ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಪ್ರಕಾಶ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, 6ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ತ್ಯಾಗರಾಜನಗರ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.30

ಯಂಗ್ ಮೆನ್ಸ್ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಿದೆ. 6 ರಿಂದ 21 ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಹುಡುಗ- ಹುಡುಗಿಯರು ಇದರಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಶುಕ್ರವಾರ ಹಾಗೂ ಶನಿವಾರ ಸಂಜೆ 4.30ರಿಂದ 6.30ರವರಗೆ ತರಗತಿ ನಡೆಯಲಿವೆ. ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7.30ರಿಂದ 9ರವರಗೆ ಇರಲಿವೆ. ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ: 98801 59666

ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಬಿರ

ಉದಯಭಾನು ಕಲಾಸಂಘದ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಜೂನ್ 23ರ ರಂದು ಬೆಳಗ್ಗೆ 10-12 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ನಾರಾಯಣ ನೇತ್ರಾಲಯದ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಶಂಕರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಪಾಸಣೆ, ಡಾ. ಎಂ. ಶಶಿಧರ್ ಅವರ ಉಚಿತ ದಂತ ಪರೀಕ್ಷಾ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಶಿಬಿರ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳ: ಉದಯಭಾನು ಸುವರ್ಣ ಭವನ, ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನಾ ಕೇಂದ್ರ ಗವಿಪುರ ಸಾಲು ಛತ್ರಗಳ ಎದುರು, ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಠ ಬಡಾವಣೆ, ಕೆಂಪೇಗೌಡನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿದೆ. **ಮಾಹಿತಿಗೆ:** 080-26609343.

World Moto Yoga Day

Publication: Udayavani

Date: 23.06.2019

Edition: Bangalore

ನಿನ್ನೆ ಇಡೀ ದಿನ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಯೋಗದ್ದೇ ಧ್ಯಾನ. ಇಂದೂ ಅದು ತಣ್ಣಗಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇದು ಯೋಗದ ಇನ್ನೊಂದು ರೂಪ. 'ಮೋಟೊ ಯೋಗ'! ಬೈಕರ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮಂತ್ರ ಹೇಳುವ ವಿನೂತನ ವಿಧಾನ. ಇದನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದ ಕನ್ನಡಿಗ, 'ಯೋಗಬಂಧು ಪ್ರಶಾಂತ್' ಇಂದು (ಜೂ.22) 'ಮೋಟೊ ಯೋಗ ಡೇ' ಅಂತಲೇ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ...

ಮೋಟೊ ಯೋಗ!

- ಎಲ್ಲಿ?: ಮೆಜೆಸ್ಟೀನ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್, ಎಚ್‌ಎಸ್‌ಆರ್ ಲೇಔಟ್
- ಯಾವಾಗ?: ಜೂ. 22, ಶನಿವಾರ, ಬೆಳಗ್ಗೆ 6.30ರಿಂದ

ಬೈಕ್ ರೈಡರ್‌ಗಳ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಮಂತ್ರ

■ ಪ್ರಿಯಾಂಕ

ವೀಕೆಂಡ್ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಬೈಕಲ್ಲಿ ರೊಯ್ಯಂತ ಲಾಂಗ್ ರೈಡ್ ಹೊರಡುವವರನ್ನು ನೋಡಿರುತ್ತೀರಿ. ಬೈಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಲೇಹ್‌-ಲಡಾಕ್‌ಗೆ ಟ್ರಿಪ್ ಹೋಗುವವರು, ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿಯಿಂದ ಕಾಶ್ಮೀರದ ನೆತ್ತಿ ಮುಟ್ಟಿ ಬರುವವರು... ಹೀಗೆ ಬೈಕೊಂದಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ಅನ್ನುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನದಿನಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಆ ಆಸೆ ಇದ್ದರೂ, 'ಅಯ್ಯೋ, ಅಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ದೂರ ರೈಡ್ ಮಾಡೋಕಾಗುತ್ತಾ?' ಅನ್ನೋ ಅಂಜಿಕೆಯಿಂದ ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕಂದ್ರೆ, ನೂರಾರು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಬೈಕ್ ಓಡಿಸುವುದು, ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ. ಬೈಕ್ ಟ್ರಿಪ್‌ನ ಥ್ರಿಲ್ ಜೊತೆಗೆ, ಕೈಕಾಲು ನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಸಂಕಟಗಳು ಬೈಕರ್‌ಗಳನ್ನು ಡ್ರಿಲ್ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಬೈಕರ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮಂತ್ರ ಹೇಳುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೊಂದು ನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

'ಬಿಗ್ ಬೈಕಿಂಗ್ ಕಮ್ಯೂನ್' ತಂಡದ ವತಿಯಿಂದ, ಯೋಗಬಂಧು ಪ್ರಶಾಂತ್ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ 'ಮೋಟೊ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ' ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಜೂನ್ 22ನ್ನು 'ಮೋಟೊ ಯೋಗ ಡೇ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿರುವ ಬಿಗ್ ಬೈಕಿಂಗ್ ಕಮ್ಯೂನ್, ಬೈಕ್ ಕ್ರೇಝ್ ಉಳ್ಳ ನೂರಾರು ಮಂದಿಯನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿಸಿ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಿದೆ.

ಏನಿದು ಮೋಟೊ ಯೋಗ?

ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಬೈಕ್ ರೈಡಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಜವಾಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಿದು. ಬೈಕ್ ಓಡಿಸುವಾಗ ಕಾಡುವ ಬೆನ್ನುನೋವು, ಮಂಡಿನೋವು, ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಯಾವ ಆಸನ ಮಾಡಬೇಕು, ದೂರದ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಬೈಕ್ ರೈಡ್ ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ಹೇಗೆ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ, ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ನಡೆಯಲಿದೆ. ಬೈಕರ್‌ಗಳಾದ ವೀಣಾ ಶೆಟ್ಟಿ, ಸಮೀರಾ ದಹಿಯ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸ್ ಎಸ್.ಡಿ. ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ನಡೆಸಿಕೊಡಲಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಲವರು ಸತತವಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಬೈಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರು ಬೈಕ್ ಅನ್ನು ಆಸರೆಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಗಬಂಧು ಪ್ರಶಾಂತ್ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಮೋಟಾರ್ ಬೈಕ್ ಮೇಲೆ ಕಠಿಣ ಆಸನಗಳನ್ನೂ ಲೀಲಾಜಾಲವಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಜೊತೆಗೆ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯೂ ಇಲ್ಲಿ ಸಿಗಲಿದೆ. ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಡದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಯಾವ ಆಸನ, ಬೆನ್ನುನೋವು ಇರುವವರಿಗೆ ಯಾವ ಆಸನ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೂ ಪ್ರಶಾಂತ್ ನೀಡಲಿದ್ದಾರೆ.

12 ದೇಶ ಸುತ್ತಿರುವ ಯೋಗಬಂಧು

ಮೋಟೊ ಯೋಗ ದಿನದ ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸಿರುವ ಯೋಗಬಂಧು ಪ್ರಶಾಂತ್, ಜೆಪಿ ನಗರದ 'ಓಜಸ್ ಯೋಗ ಅಕಾಡೆಮಿ'ಯ ಸ್ಥಾಪಕರು. ಮೂಲತಃ ಬೆಂಗಳೂರಿನವರೇ ಆದ ಪ್ರಶಾಂತ್ 15 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, 10 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಜರ್ಮನಿ, ದುಬೈ, ಸ್ವಿಟ್ಜರ್ಲ್ಯಾಂಡ್, ಥಾಯ್ಲ್ಯಾಂಡ್ ಸೇರಿ 12 ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಶಿಬಿರ ನಡೆಸಿರುವ ಖ್ಯಾತಿ ಇವರದ್ದು. ಯೋಗದ ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮೋಟಾರ್ ಬೈಕ್ ಮೇಲೆ ಲೀಲಾಜಾಲವಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಇವರು, ಬೈಕ್ ರೈಡರ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಟಿಪ್ಸ್ ನೀಡಲಿದ್ದಾರೆ. ■

ಮೋಟೊ ಯೋಗ ಅಂದರೆ, ಬೈಕ್ ಮೇಲೆ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆ ರೀತಿಯ ಯಾವ ಆಸನಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದರ ಫಲವಾಗಿ ನಾನು ಬೈಕ್ ಮೇಲೆ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ ಅಷ್ಟೆ. ಮೋಟೊ ಯೋಗ ದಿನದ ಉದ್ದೇಶ, ಲಾಂಗ್ ರೈಡ್ ಹೋಗುವ ಬೈಕರ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು. ಹೇಗೆ, ಹಿರಿಯರಿಗೆ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಂತ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಯೋಗ ಕಮ್ಯುನಿಟಿ ಇರುತ್ತದೋ, ಹಾಗೇ ಇದು ಬೈಕ್ ಓಡಿಸುವವರಿಗೆ.

■ ಯೋಗಬಂಧು ಪ್ರಶಾಂತ್, ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕ

ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿ ಟು ಕಾಶ್ಮೀರ

ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಯೋಗಬಂಧು ಪ್ರಶಾಂತ್ ಮತ್ತು ತಂಡದವರು, ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿ ಯಿಂದ ಕಾಶ್ಮೀರದ ವರೆಗೆ ಬೈಕ್ ರ್ಯಾಲಿ ಹೊರಡಲಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪ್ರಯಾಣದ ಮಧ್ಯೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಯೋಗ ಶಿಬಿರ, ಯೋಗದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು. ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆ, ಗ್ರಾಮ ಕೇಂದ್ರ ಮುಂತಾದೆಡೆ ಜನರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಶಿಬಿರ ನಡೆಸುವ ಇರಾದೆ ತಂಡಕ್ಕಿದೆ. ಜುಲೈ 1ರಂದು ಮೂರು ಬೈಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಕಾಶ್ಮೀರಕ್ಕೆ ತಂಡ ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸಲಿದೆಯಂತೆ.

World Moto Yoga Day

Publication: Eenadu

Date: 23.06.2019

Edition: Bangalore

ఈనాడు
epaper.eenadu.net

బైక్‌పై యోగా విన్యాసాలు చేస్తున్న దృశ్యం

మోటారు సైకిల్‌పై యోగా

బెంగళూరు(కెంగేరి), న్యూస్‌టుడే: ప్రపంచ మోటారు దినోత్సవంలో భాగంగా యోగా దినోత్సవం సంబరాలను హెచ్‌ఎస్‌ఆర్ లేఔట్‌లో నిర్వహించారు. బిగ్ బైకింగ్ బృందం బైక్ రైడర్లకు ఫిట్నెస్‌పై జాగృతి కల్పించేందుకు ఈ కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేశామని కార్యశాల సంచాలకుడు బైక్ రైడర్ ప్రశాంత్ తెలిపారు. 250 మంది బైక్‌రైడర్లు పాల్గొని యోగా విన్యాసాలు చేశారు.

Date : 24/06/2019 EditionName : ANDHRA PRADESH (KARNATAKA, BANGALORE) PageNo : Page 01

World Moto Yoga Day

Publication: Indu Sanje

Date: 23.06.2019

Edition: Bangalore

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ, ವಿಶ್ವ ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್ ದಿನ ಆಚರಣೆ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ 2019 ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ, ಬಿಗ್ ಬೈಕಿಂಗ್ ಕಮ್ಯೂನ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಮೋಟೋ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿತ್ತು. ಬೈಕಿಂಗ್ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ಯೋಗಬಂಧು ಪ್ರಶಾಂತ್ ಅವರು ನಡೆಸಿದರು. ಪ್ರಶಾಂತ್ ಒಬ್ಬ ಬೈಕರ್ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಬೈಕುಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗಬಂಧು ಪ್ರಶಾಂತ್ ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಅಪರೂಪದ ಬೈಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು.

ಬೈಕ್ ಸವಾರರು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ತಮ್ಮ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅವರ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿವೆ. ಬೈಕರ್‌ಗಳಿಗೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ಭುಜದ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವರು ಫಿಟ್ ನೆಸ್ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ಕೆಲವರು ಜೀವನದ ಜಂಜಡಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಯೋಗ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಯೋಗದ ಜೊತೆ ಸುದೀರ್ಘ ಸವಾರಿ ಉತ್ತಮ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್!

ಬಿಗ್ ಬೈಕಿಂಗ್ ಕಮ್ಯೂನ್‌ನ ಸಂಚಾಲಕರಾದ ಅರುಣ್ ಕುಮಾರ್ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, "ನಾವು ಇದೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಬೈಕರ್‌ಗಳಿಗೆ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ವಿಶ್ವ ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್ ದಿನವೂ ಇದೇ ದಿನ ಬರುವುದರಿಂದ, ನಾವು ಬೈಕ್ ಸವಾರರಲ್ಲಿ, ಯೋಗ-ಕೌಶಲವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಾ ಈ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಬೈಕ್ ಸವಾರರ ಮೂಲಕ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿರುವ ಯೋಗವು ಬೈಕ್ ಸವಾರರಿಗೆ ಫಿಟ್ ಆಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸವಾರಿಯ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ನಂಬುತ್ತೇವೆ. "

ಮೆಜೆಸ್ಟಿಕ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ನ, ಎಚ್‌ಎಸ್‌ಆರ್ ಲೇಔಟ್ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಗರದ ವಿವಿಧ ಬೈಕಿಂಗ್ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳಿಂದ 250 ಬೈಕ್ ಸವಾರರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಬಿಗ್ ಬೈಕಿಂಗ್ ಕಮ್ಯೂನ್ ಬಗ್ಗೆ:

ಬಿಗ್ ಬೈಕಿಂಗ್ ಕಮ್ಯೂನ್ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿದ್ದು, ಇದು 2019 ರ ಜನವರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಮೋಟರ್ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು, ಆಸಕ್ತ ಬೈಕ್ ಸವಾರರು ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೋಟಾರ್‌ಸೈಕಲ್ ಬ್ರಾಂಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಕರಗಳು ಒಂದೇ ಸೂರಿನಡಿ ಲಭ್ಯ ಇರುವ ಸಮಾನ ಆಸಕ್ತರ ಒಂದು ಸಂಘಟನೆಯಾಗಿದೆ. ಬಿಗ್ ಬೈಕಿಂಗ್ ಕಮ್ಯೂನ್ ಅಂದರೆ ಆಸಕ್ತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬೈಕಿಂಗ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು.

World Moto Yoga Day

Publication: Samyukta Karnataka

Date: 23.06.2019

Edition: Bangalore

ಬೈಕಿಂಗ್ ಕಮ್ಯೂನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ 2019 ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ವಿಶ್ವ ಮೋಟೋ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಿತು.

World Moto Yoga Day

Publication: Sanje prabha

Date: 23.06.2019

Edition: Bangalore

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ, ವಿಶ್ವ ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್ ದಿನ ಆಚರಣೆ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರಿಯ ಯೋಗ ದಿನ 2019 ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ, ಬಿಗ್ ಬೈಕಿಂಗ್ ಕಮ್ಯೂನ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಮೋಟೋ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿತ್ತು. ಬೈಕಿಂಗ್ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ಯೋಗಬಂಧು ಪ್ರಶಾಂತ್ ಅವರು ನಡೆಸಿದರು. ಪ್ರಶಾಂತ್ ಒಬ್ಬ ಬೈಕರ್ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಬೈಕುಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗಬಂಧು ಪ್ರಶಾಂತ್ ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಅಪರೂಪದ ಬೈಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು.

ಬೈಕ್ ಸವಾರರು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ತಮ್ಮ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅವರ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿವೆ. ಬೈಕರ್‌ಗಳಿಗೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ಭುಜದ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವರು ಫಿಟ್ ನೆಸ್ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ಕೆಲವರು ಜೀವನದ ಜಂಜಡಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಯೋಗ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಯೋಗದ ಜೊತೆ ಸುದೀರ್ಘ ಸವಾರಿ ಉತ್ತಮ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್!

ಬಿಗ್ ಬೈಕಿಂಗ್ ಕಮ್ಯೂನ್‌ನ ಸಂಚಾಲಕರಾದ ಅರುಣ್ ಕುಮಾರ್ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, "ನಾವು ಇದೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಬೈಕರ್‌ಗಳಿಗೆ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ವಿಶ್ವ ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್ ದಿನವೂ ಇದೇ ದಿನ ಬರುವುದರಿಂದ, ನಾವು ಬೈಕ್ ಸವಾರರಲ್ಲಿ, ಯೋಗ-ಕೌಶಲವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಾ ಈ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಬೈಕ್ ಸವಾರರ ಮೂಲಕ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿರುವ ಯೋಗವು ಬೈಕ್ ಸವಾರರಿಗೆ ಫಿಟ್ ಆಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸವಾರಿಯ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ನಂಬುತ್ತೇವೆ."

ಮೆಜೆಸ್ಟೈನ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್‌ನ, ಎಚ್‌ಎಸ್‌ಆರ್ ಲೇಔಟ್ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಗರದ ವಿವಿಧ ಬೈಕಿಂಗ್ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳಿಂದ 250 ಬೈಕ್ ಸವಾರರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಬಿಗ್ ಬೈಕಿಂಗ್ ಕಮ್ಯೂನ್ ಬಗ್ಗೆ:

ಬಿಗ್ ಬೈಕಿಂಗ್ ಕಮ್ಯೂನ್ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿದ್ದು, ಇದು 2019 ರ ಜನವರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಮೋಟರ್ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು, ಆಸಕ್ತ ಬೈಕ್ ಸವಾರರು ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೋಟಾರ್‌ಸೈಕಲ್ ಬ್ರಾಂಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಕರಗಳು ಒಂದೇ ಸೂರಿನಡಿ ಲಭ್ಯ ಇರುವ ಸಮಾನ ಆಸಕ್ತರ ಒಂದು ಸಂಘಟನೆಯಾಗಿದೆ. ಬಿಗ್ ಬೈಕಿಂಗ್ ಕಮ್ಯೂನ್ ಅಂದರೆ ಆಸಕ್ತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬೈಕಿಂಗ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು.

World Moto Yoga Day

Publication: Times of India

Date: 23.06.2019

Edition: Bangalore

Bengalureans try yoga on wheels

Pics: Sunil Kumar

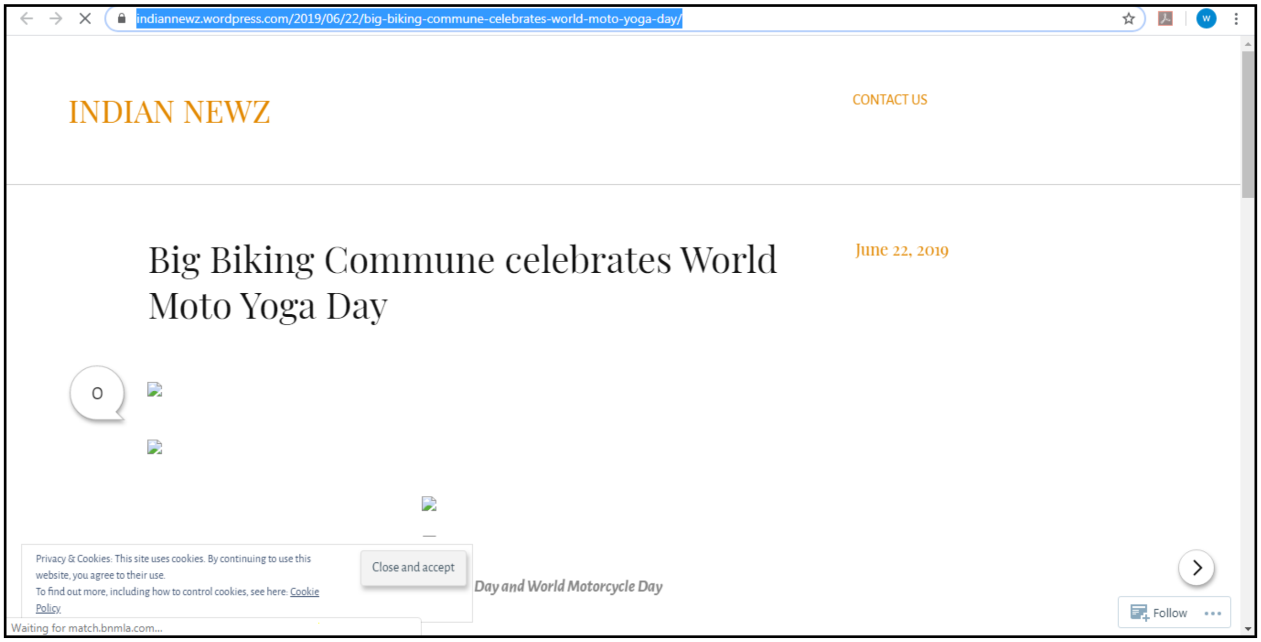
Hansy.Sanctis@timesgroup.com

International Yoga Day witnessed a different kind of celebration this year at HSR Layout, on June 22. The workshop by Moto Yogi, a yoga professional and teacher, was a session of aasanas using two wheelers as props. Participants brought their own vehicles to the event and were pleasantly surprised to find out how fit they could be with the help of their ride. "Moto Yoga has been around for a while, especially among biking enthusiasts, as it has a positive effect on bikers riding long or short distance, preventing them from suffering from severe body-ache or cramps," says biker Vishwas SD, who was at the event.

World Moto Yoga Day

Online: Indian Newz

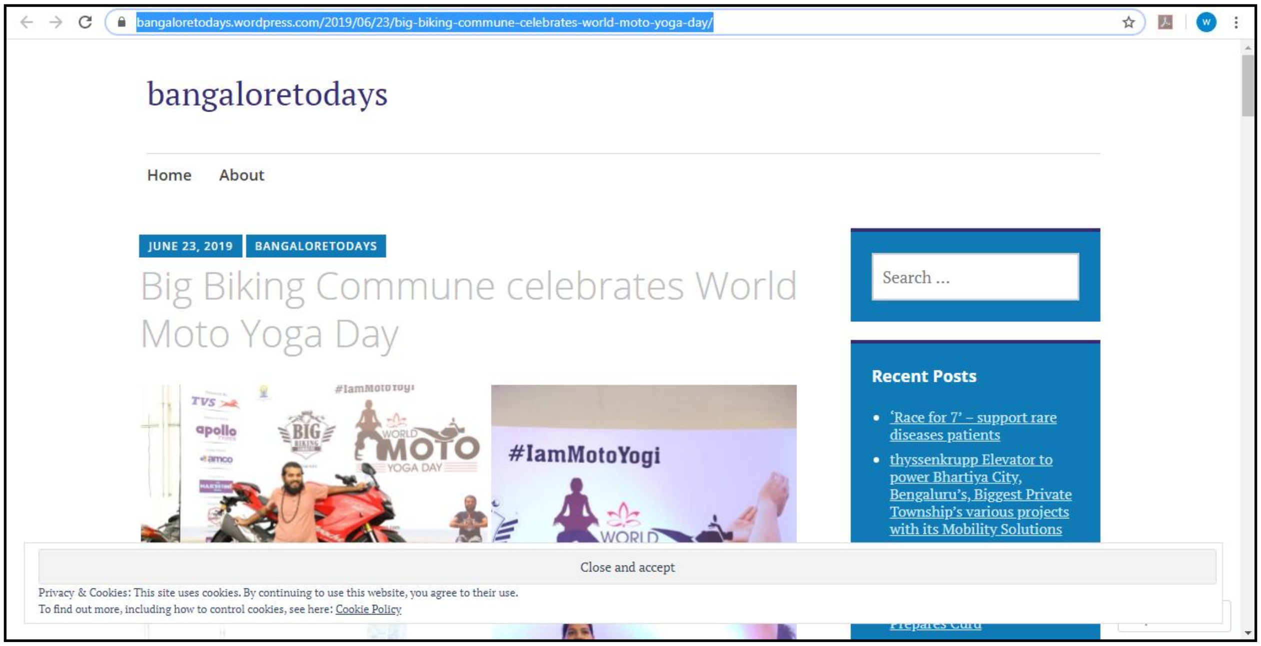
Link: https://indiannewz.wordpress.com/2019/06/22/big-biking-commune-celebrates-world-moto-yoga-day/



World Moto Yoga Day

Online: **Bangaloretodays**

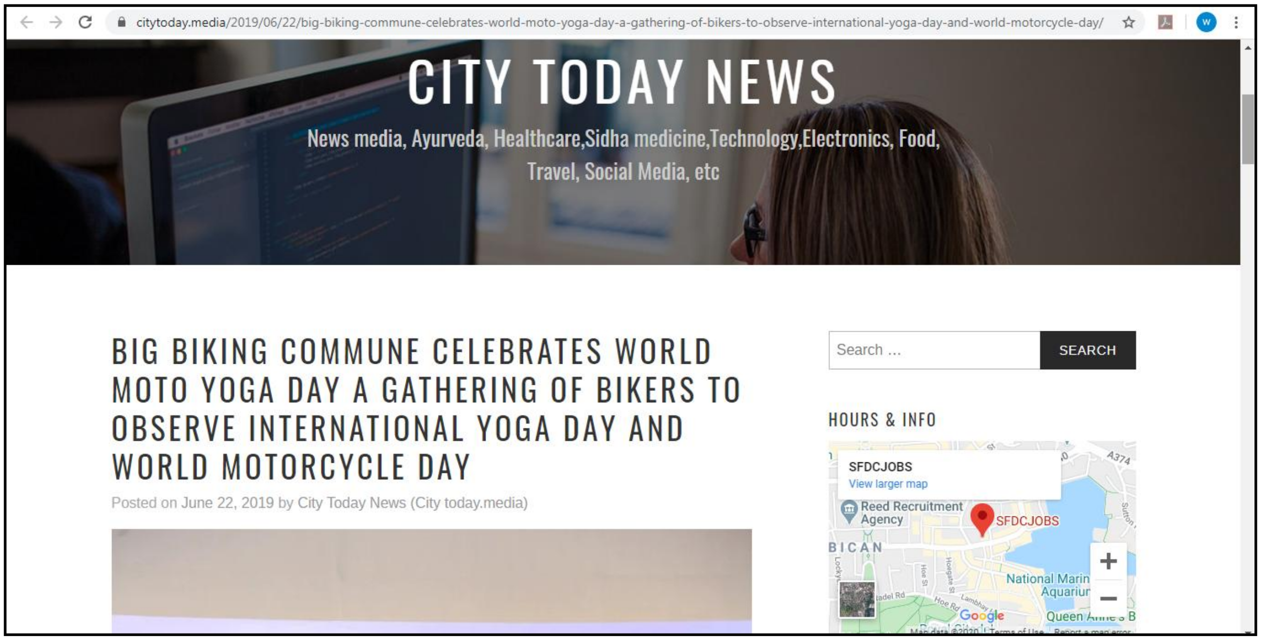
Link: https://bangaloretodays.wordpress.com/2019/06/23/big-biking-commune-celebrates-world-moto-yoga-day/



World Moto Yoga Day

Online: **Citytoday News**

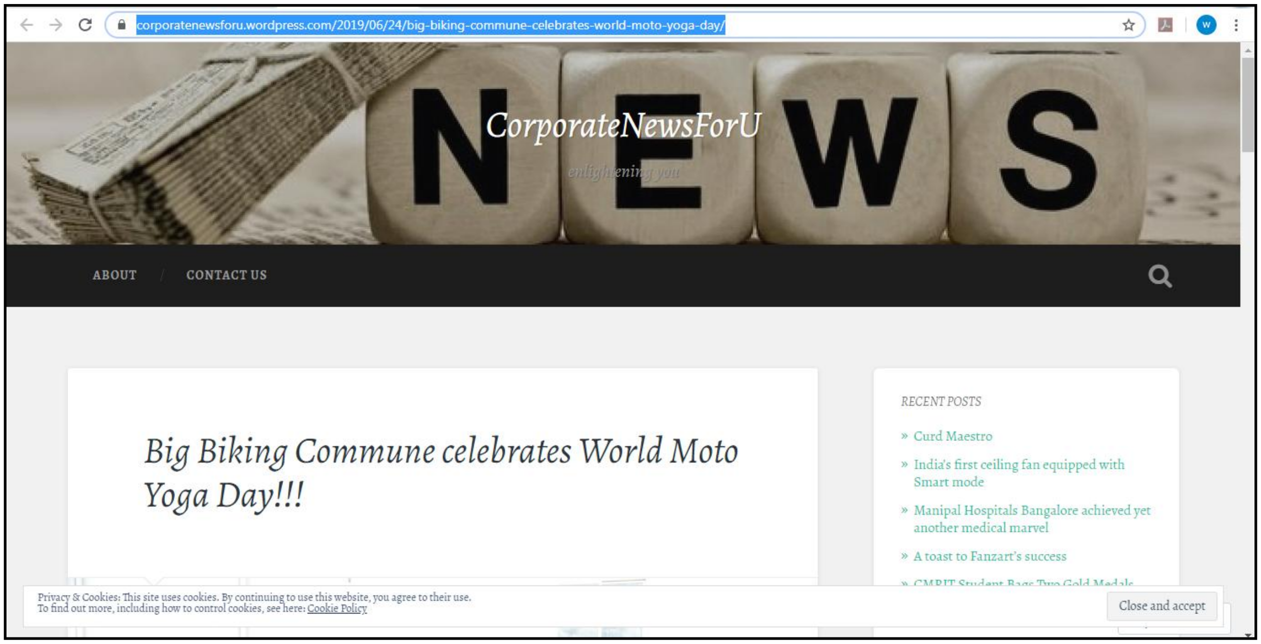
Link: https://citytoday.media/2019/06/22/big-biking-commune-celebrates-world-moto-yoga-day-a-gathering-of-bikers-to-observe-international-yoga-day-and-world-motorcycle-day/



World Moto Yoga Day

Online: **Corporatenewsforu**

Link: https://corporatenewsforu.wordpress.com/2019/06/24/big-biking-commune-celebrates-world-moto-yoga-day/



World Moto Yoga Day

Online: Thisweekindia

Link: https://thisweekindia.news/article/big-biking-commune-celebrates-world-moto-yoga-day/19866