

HINDI STD – VI

ASSIGNMENT – 10

पाठ : 19 - स्वास्थ्य का पुंज - योग

1. योग मनुष्य के लिए लाभदायक क्यों है ?
2. योगासनों का सबसे बड़ा लाभ क्या है ?
3. सूर्य नमस्कार में सब आसनों का सार छिपा है , कैसे ?