

**योग करने से उर्जा का
संचार होता है , योग
हमारे जिवन के लिये
महत्वपूर्ण क्रिया है । योग
से लोग निरोगी स्वस्थ
होते है । योग से चेहरे पर
अलग से रौनक आती है ।**