

武汉爱的小屋（撸兔妈妈帮）智慧栈计划书

一、导言

1、成立智慧栈的初心和目的

帮都市里的妈妈们安心、静心，通过帮助妈妈们自我成长，帮助孩子和家庭。

2、愿景

育儿内卷时代，建立一个焦虑妈妈互助公社，陪伴、引导那些陷入育儿困境中的焦虑妈妈们

这是一个纯净、朴素的空间。

因爱而生，为爱守护，见证各种爱的奇迹。

抄经，读书，沙龙，深度成长

让妈妈帮助妈妈

让孩子陪伴孩子

让今天的泪水成为明天的宝藏

让迷茫的家长找到停靠的港湾

让受伤的伤口开出花朵

二、活动概述

1、智慧栈名称：

爱的小屋

备选名称：撸兔妈妈帮

2、时间

周六或周天 下午 2.00 分

3、地址

武汉徐东徐家棚街道旁武汉鼎一名车二楼爱的小屋

4、预计人数

3-10 人

三、智慧栈活动计划

- 每月至少 2 次抄经活动

四、活动流程

1、活动内容

- 抄写心经
- 静心冥想
- 读书会

2、形式

- 抄经+读《觉察之道》公益免费

3、活动发布

- 书友群接龙
- 朋友圈分享
- 小红书等自媒体引流

4、活动具体流程(抄心经)

- 沐手焚香
- 介绍必经之路
- 静心 5 分钟
- 诵开经偈
- 抄经
- 诵经
- 回向
- 合影留念
- 交流分享
- 活动总结

五、总结与思考

安心静心舒心的纯净空间
育儿，须先愈己
亲爱的妈妈们

接兔妈妈帮
欢迎你来
寻找自己
绽放你本有的光芒