

渝你有约智慧栈运营计划书

一、成立目的与初心

初心与愿景

我是一名瑜伽工作者，我发现在快节奏的现代生活中，人们常被琐事与压力困扰，内心难以获得真正的平静与智慧。瑜伽释放身体紧张，抄经疏导情绪焦虑，两者结合可提升整体疗愈效果，渝你有约智慧栈将以瑜伽工作室为平台，以“抄经静心、以字修心”为核心理念，旨在通过抄写经典经书，帮助工作室会员及其他有缘参与者能沉淀心灵：在书写中专注当下，缓解焦虑与浮躁；传承文化：感悟佛学、国学经典的智慧，弘扬传统文化精髓；联结社群：汇聚志同道合者，搭建心灵互助的温暖平台。

二、活动开展方案

1. 活动形式

地点：

万州区渝你有约智慧栈

预期人数：

6-8 人/次

周期：每月一次，固定日期（每月第一个周末上午10:00-11:30）；

方式：线上线下结合，灵活参与。

线下活动：在渝你有约智慧栈举办，提供纸笔、临摹字帖；

线上参与：通过小程序/社群打卡，上传抄经作品或分享感悟。

2. 活动流程

开场引导（15 分钟）

- 主持人介绍当月抄写经文的背景与核心思想
- 播放轻音乐，引导参与者调整呼吸，进入静心状态。

抄经时间（60-90 分钟）

- 提供统一临摹纸、毛笔/钢笔，参与者按个人节奏书写；
- 现场保持安静，允许轻音乐或自然白噪音辅助专注。

分享与交流（30 分钟）

- 自愿分享抄经感悟或生活启发；
- 主持人总结经典智慧，关联现代生活案例。

结缘与回向

- 参与者可选择将抄经作品留存、赠予他人，或统一回收后以活动名义捐赠至寺院/文化机构。

三. 总结

渝你有约智慧栈并非宗教团体，而是一座桥梁——连接经典智慧与当代生活，连接喧嚣外在与宁静内心，本质是通过“身体修行”与“精神书写”的双重路径，帮助现代人回归内在平衡。愿每位参与者在此暂歇脚步，以笔墨为舟，渡人渡己，收获属于自己的澄明时光。

四. 注意事项

1.时间：提前一周通知

2.参与人数不够照常进行

3.抄经书要保持态度恭敬