

萃雅养生馆

这里是心灵驿站，可以在这里泡上一壶茶，安静的看书，写字，抄经，静养心灵，也可以分享你的快乐，喜悦和感悟，还可以倾诉你的烦恼，焦虑和悲伤。

初心

我与心经的故事记得 2018 年时，有朋友给我介绍让我读心经，不懂什么意思，对方说读的多了就懂了。一直到 2022 年，在雨花斋再一次遇到有师兄抄写心经我也跟着抄写，我想着带回店里抄。师兄说你店里适合申请智慧栈，我一想也是，我曾经焦虑，恐惧，烦恼不安，就是通过抄写心经一点一点的走出来的，或许也有像我一样的人，我给他人提供一个静心抄经的场所，或许能帮助有缘的人走出心灵的牢笼！所以申请智慧栈！

行动

三月份活动安排时间：

3 月 22 号： 14：30-16：00

3 月 29 号： 9：30-11：00

地址：山东济宁任城区太白小区 54 号楼一单元一楼东户

预期人数：1 人以上，（暂时我一人做起）

活动计划

古乐冥想抄经

形式 公益

常规时间安排 2 次/月具体时间待定

邀约人数：3 到 5 人

活动发布：必经之路平台、微信交流群

活动详细流程（90 分钟）

创意签到：沐手（15 分钟）

介绍必经之路（3 分钟）

听一曲古乐静心：冥想（15 分钟）

读开经偈：（2 分钟）

抄经：（40 分钟）左右手放松：（2 分钟）

读经典：一遍（5 分钟）

回向（2 分钟）

合影拍照：打卡（3 分钟）

个人介绍及分享：（视情况调整时长）

必经之路就是自度之路，

感恩遇见。