

随喜瑜伽智慧栈运营计划书

一、我是谁？

这是一间开在家里的随喜瑜伽修习室，一个纯粹，没有商业气息的修习场。“随喜”是放下所有外界的评判，去跟随自己内心的喜悦感受。“瑜伽”意为一致、结合、统一、连接。愿我们有多连接，一同开启认识自己的旅程！希望有一群人可以无分别心地真诚相处，相聚一起抄写经典、读书、静坐、当然如果你喜欢也可以一起练习瑜伽（每月都有免费公益瑜伽课），或许我们还可以进一步探索尝试在日常中提起觉察，对治情绪，降服自心！当然你也可以只是来发个呆，看看书，享受无人打扰的宁静，这里也会敞开门欢迎您！唯愿在喧嚣中养一室静气，为我们的身心筑一方宁静！

二、成立智慧栈的初心和目的

只是单纯的觉得抄写经典是件利己又利他的事，值得去做。在接触必经之路之前曾未接触过抄经，了解到必经之路是纯粹公益组织，真的有在认真践行，为人的精神成长做一些事，为社会做一些事，被其感动。所以想加入这样的组织，这样可以有一个依靠和指引，去做一些力所能及的利他之事，希望在这个过程好好修行，让自己越来越纯粹，有能力去帮助更多的人。

三、活动计划与概述

计划

每周一次抄写经典活动，每月4~5次

时间

每周一下午2:30~4:00

地点

湖南省长沙市 开福区 湘江世纪城 融江苑 随喜瑜伽智慧栈

预期人数

4~6人/次

四、活动流程（约90分钟）

签到、沐手（10 分钟）

介绍必经之路（5 分钟）

静心冥想（3 分钟）

诵读开经偈（2 分钟）

抄写经典（40 分钟）

诵读心经（5 分钟）

诵读回向偈做回向（5 分钟）

合影拍照打卡（5 分钟）

交流分享（10 分钟）

活动总结（5 分钟）

5. 总结与思考

不忘初心，砥砺前行

思考：应对策略有：

1. 时间上：提前一周通知

2. 人数上：无人参与也照常进行，一个人的活动也是种享受

3. 参与度：从签开始就制造仪式感和庄严性，提高敬畏心。