



# 道一静修智慧栈

运营计划书

# 目录



壹

◆ 身份  
我是谁？

贰

◆ 初心/信念/价值  
我为什么做？

叁

◆ 行动  
我怎么做？

肆

◆ 总结

The background features a traditional Chinese ink wash style illustration of a mountain range. The mountains are rendered in various shades of grey and white, creating a sense of depth and mist. In the upper right, a large, faint sun is visible. In the lower left, a group of birds is depicted in flight. In the lower right, a small figure is shown walking on a path. The overall atmosphere is serene and contemplative.

壹

身 份

我是谁？

# 道一静修空间

瑜伽冥想 | 颂钵音疗 | 正念生活

提供静心放松，修身养性，滋养身心灵的禅意空间。

在这里您

可以远离尘世的纷扰，静享一份清凉，淡然，自在。

修身养心

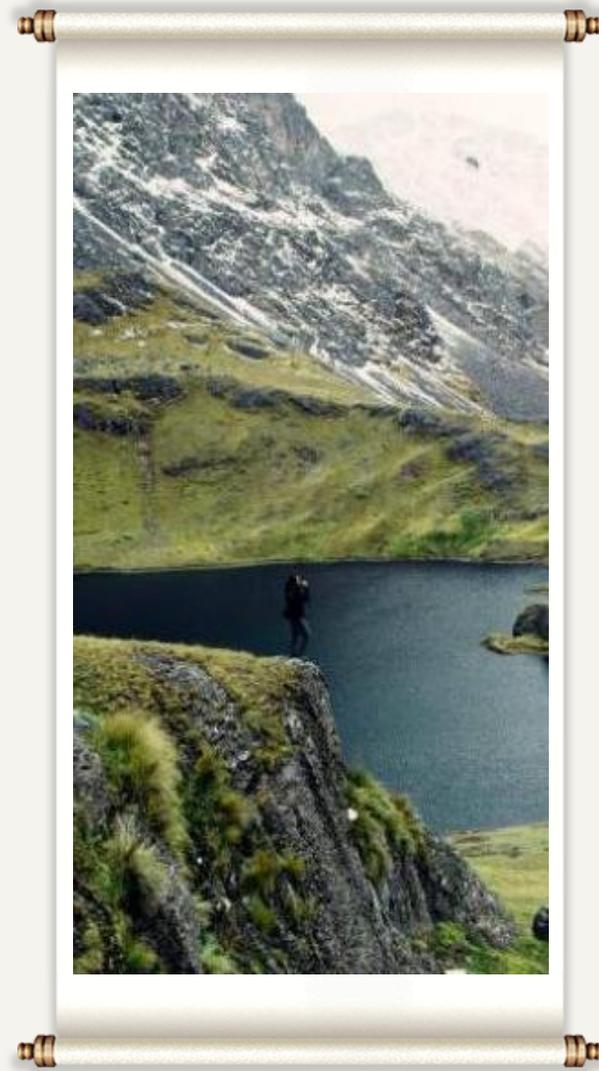
瑜伽、禅拍、颂钵、冥想、梵音唱诵

调理气血，放松身心，清理净化，提升能量

正念生活

正念饮食、安心禅茶、古琴心韵、般若笔会

解构烦恼，增长智慧，明心见性，心归宁静



生命的光 彼此照亮

愿您拥有健康的身体，  
觉醒自在的人生，  
安宁的内心。



# 贰

初心/信念/价值

我为什么做？



# 一个人一份心愿一个故事



大学毕业后，一直在外企国企身心俱疲，曾迷茫抑郁过，不知道自己是谁，也不知道存在的意义是什么。直到在看了一本领导力书里的做了死亡冥想，才意识到自己真正走得时候，唯想留给这个时间的就是温暖和爱，也想起来在很小的时候有个愿望，就是希望人们都能健康幸福的生活。

于是毅然决然的辞掉了国企的工作，走向了身心灵的探索，最开始作为一名瑜伽老师，在教学和实践中发现仅是身体的打开，心态如果没有转化，身体很快又会回到原先的状态。于是开始进一步心灵层面的探索，接触了昆达里尼瑜伽，白井灵气，颂钵铜锣疗愈，冥想音流，发现通过这些古老的练习，身心放松，内在变得清明和喜悦，与自己的内在开始有了深度的连接，在定静中常能看穿生活中的烦恼，心越来越安静，家庭工作，周围的关系越来越和谐，感受到了生命的圆满和丰盛。后来有幸接触了智慧文化和禅修，真正让觉察正念开始升起，将领悟的智慧融入了生活之中，真正从瑜伽垫上走下来，感受到生活处处是瑜伽，处处是修行，借假修真，照见本心，生命有了质的飞跃。

所以在此感恩导师，先哲的引领，让我跳脱了命运的怪圈，真正成为了自己，感受到生命的自在与圆满。所以发愿分享自己的生命与所有的技术和体验，让更多的人看到人生的真相，品尝到生命的甘露，拥有健康，喜悦，自在，觉醒的人生！

道一静修空间在这样的初心中诞生，从身心灵三个层面去滋养每一个珍贵的生命。

The background features a traditional Chinese ink wash style illustration of a mountainous landscape. The mountains are rendered in various shades of grey and white, creating a sense of depth and mist. In the upper right, a large, faint sun or moon is visible. In the lower left, a small group of figures is gathered on a boat or a small island. In the lower right, a person is seen on a boat, possibly navigating through the water. The overall atmosphere is serene and contemplative.

叁

行 动

我怎么做？

# 活动概述

6月活动安排:

时间: 6.14 14:00—15:30

地点: 大连华业玫瑰东方1期

预期人数: 8人



# 活动计划

**内容：**般若笔会抄写

**形式：**公益沙龙

常规时间安排：预计每月3-4场，每周五

**邀约人数：8-10人**

**活动发布：** 公司平台微信交流群/视频号/  
群互动小程序/公司平台公众号

## 活动详细流程（共90分钟）：

创意签到，沐手（15分钟）（在90分钟外的时间）

介绍必经之路（3分钟）

聆听《心经》王菲

读蓝狮子的向内求（15分钟）

诵读开经偈（2分钟）

抄写经典（40分钟）

左右手放松（2分钟）

诵读经典1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（根据人数调整时长）





肆

总 结



### 期望结果：

每个来抄过经典的同学  
可以放松，静心，练习到觉察和正念，  
增长智慧，在交流中收获温暖和爱



### 应对策略：

- 1.时间与 其他活动冲突：提前通知，前后一周内调整；
- 2.参与人数不够：那也照常进行，自己完成多份；
3. 参与人没有恭敬心：在抄写经典环节里设置讲述一个关于拥有恭敬心好处的故事或者播放相关视频。



**必经之路就是自利利他之路**





# 感谢欣赏