悦心瑜伽智慧栈 运营计划书

1:我是谁?

悦心瑜

伽是一家只有传统瑜伽的瑜伽练习室，在这里，我们通过练习瑜伽，在呼吸和体式中学会把注意力集中在当下，忘记过去的烦恼，忽视未来焦虑，只专注于此刻的感受，瑜伽和抄经一样，都是很好的修行方式，都是为了让我们静下心来，为了提高我们的专注力，因为专注力可以消除过度的头脑分辨带给我们的恐惧，焦虑和紧张，慢慢地引导我们向内求，让我们学会在平凡中找到美好，学会爱自己，与自己温柔相处，从而安顿好这颗心，心安即是归处

2:我为什么做?

我是去年身心出现了问题，特别焦虑，后来儿子又厌学在家！我变得更焦虑恐惧，那时我会练瑜伽和抄经，这两种方式能给我提升能量，给我带来力量，后来抄经没有一直坚持，忽然有一天我遇到了必经之路，我又开始抄经，并决定成立智慧栈，把我的成长历程分享给大家，想通过这种方式给生活中有烦恼的人们增加一些力量！

3. 活动计划与流程

计划：每月 2-3 次

时间安排：

下午 14:00-16:00

地点：江苏省镇江市润州区朱方路 227 号 6 栋 509 悦心瑜伽

预期人数：2~10 人/次

活动流程（约 100 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）

抄经（40 分钟）

诵读心经（5 分钟）

诵读回向偈做回向（5 分钟）

合影留念，打卡（5 分钟）

交流分享（30 分钟）

4:总结:

把瑜伽馆当成修行的道场，提醒自己，教大家瑜伽，赚钱不是主要目的，修行才是。把瑜伽课，作为服务众生帮助众生的机会，把“自我”的执著一点一点消除。愿自己在抄经活动的过程中修炼自己，让自己变得越来越纯粹。