

最新教师节瑜伽馆活动方案(通用7篇)

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

教师节瑜伽馆活动方案篇一

主题：愉悦身心，伽倍美丽 活动组织机构：

主办单位—xxx学校瑜伽社团

活动时间□201x年x月、x月（具体时间待定）

一、活动背景

瑜伽是从印度梵语yoga而来，其含义为“一致”“结合”或“和谐”，是东方最古老的强身术之一。瑜伽是一个通过健康的哲学，帮助人们充分发挥潜能的哲学体系极其指导下的运作体系。

二、活动意义

主要负责人□xxx

电话： 活动对象

瑜伽社团部分成员。

四、活动时间和地点

时间：

地点：

五、活动流程

- 1、活动宣传一张贴海报、广播站配合宣传
- 2、准备活动所需物品（瑜伽垫、瑜伽服等）
- 3、选择场地进行场地布置并排练、摄影
- 4、整个活动由瑜伽社负责
- 5、制作展板、张贴瑜伽练习照片
- 6、对要了解瑜伽的同学进行简单的讲解
- 7、根据天气情况可以考虑现场演示、示范瑜伽简单动作
- 8、维护活动场地的卫生

六、事后安排

整理、打扫场地，归还所申请的所有物资。

教师节瑜伽馆活动方案篇二

一、指导思想：

开设瑜伽社团，推广瑜伽这项运动，旨在增强学生体质，发扬瑜伽精神，活跃校园文化气氛，促进良好的学风校风建设。旨在发展同学的兴趣爱好，增强同学的身体素质，缓解学习上的压力，丰富同学的课外生活，提高内在与外在的气质，为广大同学提供一个完善自我品质，提高自我能力，升华自身素质的平台。二、活动目标： 1. 2. 3. 三、活动要求：

1) 活动前：进行人员的配置和统筹，确定活动流程。2) 活动期间：凡是来自社团的成员均可以参加。3) 活动结束后：负责清理活动现场，保证活动场地的整洁 四、活动计划：

1. “健康最美” 瑜珈讲座。

搜集瑜伽有关资料，先进行一些瑜伽知识的讲解，其中包括瑜伽起源，瑜伽种类，瑜伽的益处以及注意事项等知识，再进行互动交流，然后由专业瑜伽教练进行现场培训。

2. 瑜珈健身

好的发展各方面的身体素质

a]现场瑜珈表演：在现场舞台上由瑜伽教练进行瑜珈表演，包括瑜珈动作演示，让学生从直观，动态的角度了解瑜珈

b]现场讲解和教习：进行简单的讲解，让学生跟着模仿练习

c]瑜珈知识问答：在现场表演之间不定时的穿插一些知识问答题目。

3. 瑜珈交流会：谈谈练习瑜伽的感受，分享自己在练习中的变化和收获，让感兴趣的学员自愿参加。

4、汇报演出。

在年度社团展示上，配乐表演，展示8组瑜伽动作，体现瑜伽动作的规范性、完整性和和谐性，将学员自信、优雅的一面展现给大家。

教师节瑜伽馆活动方案篇三

“心语星愿”借浪漫的星，许下诚挚的愿，与他（她）共续前世的缘。

1、最终目的`：提高瑜伽；

2、直接目的：借活动提高品牌知名度和美誉度。

x月x日———x月x日

xxx瑜伽馆

分三部分

- 1、献给能够共度情人节的情人们；
- 2、献给不能共度情人节的情人们；
- 3、献给单身贵族们的。

具体如下

- 1、献给能够共度情人节的情人们

与他（她）共谱一首浪漫的诗，与他（她）共同立下一个神圣的盟约，与他（她）一同分享心灵深处的语言，今生与他（她）共牵手，共续前世的缘。

倾情推荐：“心语”

- 2、献给不能共度情人节的情人们

有你也有他（她），不变的真情，永恒期待，只因为爱在我们的心中。送给他，送给你们一个共同的祝福吧，会实现的，因为它就是爱的化身。

倾情推荐：“心海”

- 3、献给单身贵族们的

彩碟成双的日子里，让我们暂时放下重担，和流星有个约会，相信它会带着我们的心愿飞向梦想实现的地方。

倾情推荐：“天使之吻”

活动亮点一

“心语星愿”

对你的他（她）许下诚挚的誓言，让流星附载着你们的真情，穿过世界的每一个角落，相信心中的梦一定可以实现。

道具准备：陨石，放在精致的玻璃盒子内，代表着流星的百分之一、千分之一、万分之一、亿分之一的永恒的爱。

活动亮点二

“真情宣言大募集”

参加者把您对他（她）的宣言填写在我们为您专门制作的卡片上，我们将在x月x日评选出最有创意宣言、最感动人宣言、最浪漫的宣言。一定注意要留下您的他（她）的联系方式哦！我们会帮您把您的深情传达给您的他（她）。

（目的：给情人们创造一个发泄感情的空间和场地，另一方面还可以借此提高品牌的知名度和美誉度。）

为了作到评奖的公正：我们特别为填写宣言者，准备了一个密闭性的箱子、一个信封。填写完毕，封闭进信封内，然后由填写者亲自投入箱子内，以备评委评选。

道具准备：活动宣传单页预留适当空间。另外宣传单页要力求做到新颖、别致、与众不同，给人一种想认真阅读的欲望。

要使促销取得成功，必须要使活动具有刺激力，能刺激目标对象参与。刺激程度越高，促进销售的反应越大。此点即是来刺激目标对象的一点。

活动亮点三

“购物有礼”

凡在x月xx日当天购物的所有顾客，均有小礼品赠送。（鲜花）

活动亮点四

您还可以在我们的各大卖点为您的他（她），专门设计、加工你们的专有钻石首饰，一定另有一番风趣哦！

不过您一定要记得要提前定做的，才可以在情人节当天为您的他（她）献上与众不同的钻石饰品。

另外：可以与咖啡店（烛光晚餐）、茶馆、迪厅共赴浪漫和温馨。

设置专区展示本次活动的推荐产品。

配合本次活动主题，主要突出“浪漫、温馨、庄重”的氛围。

特别展现本次活动的附载物：流星的百分之一、千分之一、万分之一、亿分之一的永恒的爱。

各卖点用星状饰物（用彩带折成小星星）装饰，营造一个流星划过的氛围（每个卖点一个大星星，五个小星星）。

挂旗：突出浪漫的流星附载着我们虔诚的誓言穿过天空。

x展架：展现活动各项内容。

教师节瑜伽馆活动方案篇四

二、活动内容：凡在6月10日—15日促销时间内，在__各连锁超市一次性购物满18元的顾客，凭电脑小票均可参加《猜靓粽》活动。

三、活动方式

在商场入口处或冻柜旁边设促销台不打价格或不易分变的厂商粽子，让顾客进行粽子品牌及价格竞猜；商品由采购部门落实价格一定要相当低，以顾客意想不到的价格出售给顾客，使顾客感受到真下的实惠，为节子下一步的销售立下口碑打下基础。

1、《五月端午节，__包粽赛》

1) 我司去年已经举行过，顾客反响强烈，效果也不错，实施与否敬请公司领导定夺；

2) 操作步骤：采购部门洽谈粽子材料——材料到位——活动宣传——各店组织比赛；

3) 参赛奖品：获得自己所包粽子，多包多得。

2、《五月端午射粽赛》

1) 活动时间：6月20日—22日

2) 活动内容：凡在6月20日—22日促销时间内，在__各连锁超市一次性购物满38元的顾客，凭电脑小票均可参加《五月端午射粽赛》活动。

3) 活动方式：

7) 道具要求：气球、挡板、飞镖；

8) 负责人——由店长安排相关人员。

四、相关宣传

1、两款《粽子吊旗》卖场悬挂宣传；

2、我司dm快讯宣传(分配数量见附件);dm快讯第一、二期各40000份，第三期单张快讯40000份平均每店1800份(如祖庙丽园、莲花相隔距离较近的店从成本角度出发可以适当减少数量)

3、场外海报和场内广播宣传。

五、相关支持

1、采购部门联系洽谈5000只粽子做顾客赠送;

2、采购部门联系洽谈1000斤粽子材料，举行包粽比赛;

3、采购部门联系洽谈2200只粽子，举行射粽比赛;

六、费用预算

1、《端午节靓粽，购物满就送》活动：靓粽每店限送200只/22店=4400只;

2、《__猜靓粽，超级价格平》活动：(数量价格由赞助商在各店促销决定);

3、《五月端午节，__包粽赛》活动：粽子散装米每店30斤/22店=660斤;

4、《五月端午射粽赛》活动：粽子每店100只/22店=2200只。

七、费用总预算：

1、装饰布置，气球、横幅、主题陈列饰物，平均每店300元，费用约6600元;

2、吊旗费用：10000元

六月份促销总费用：约16600元

教师节瑜伽馆活动方案篇五

开业第一件事就是要快速增加客户量，如何增加客户量呢？这里提出两种方案。分别为长期和短期的增加客户量的方法

一 短期方法：

1. 会员大促销活动，凡是在开业第一周内办理会员卡（办理会员卡费100元）送100元。（办理会员卡必须先扫本店微信的二维码），并且享受冲一百送一百的优惠。

目的：快速增加会员数

2. 前三天免费体验店里的一些服务（如果成本不高的话可以考虑让顾客体验所有服务。）目的：让用户熟悉和了解商家的产品和服务，让顾客更放心的成为本店的会员。

3. 拟一条庆祝本店开业的说说，凡是在朋友圈或者qq空间转发这条说说并且集满88个赞的送价值88元大礼包一份（瑜伽健身器材或者衣服）。

目的：快速增加店面的知名度，让更多的人知道自己的店铺开张。

4. 团购办会员优惠法：凡是3个或者3个以上的美女一起办会员卡，每人享受送50元的优惠。

5. 招聘销售人员上门推销会员卡。（要考虑成本问题）

1. 扫二维码（本店微信公众号），送小礼品活动。

目的：打下自己的客户基础，为以后的促销活动提供广泛的宣传。

以上两种增加微信公众号粉丝的方法目的都是为了长期的去增加自己本店的新客户，那怎么这些潜在客户变成新客户呢？那必须把微信公众号运营好，怎么运营好这个公众号，那最好找一个专业的运营人员。我不太专业，但是对微信公众号运营有一点自己的想法，接下来就分享一下。

1. 微信定期推送关于瑜伽的文章，具体讲清楚瑜伽对人的好处以及瑜伽养生的文章让这些粉丝了解瑜伽。
2. 每周举行会员交流活动，让瑜伽爱好者们都聚到一起交流。去让更多的人加入这个瑜伽俱乐部。所有的活动都用微信公众号通知，让大家重视起来这个公众号。
3. 定期举办促销活动和抽奖活动，增加会员的活跃度。

教师节瑜伽馆活动方案篇六

- 1、新店开张，祝你：生意兴隆通四海，财源茂盛达三江。日进斗金财神闹，事业辉煌捷报传。富贵吉祥不尽数，福星高照永灿烂。
- 2、在这开业的好日子里，想送你一根金条，让你蓬荜生辉，想送你一部豪车，一步登天，只能化作一分真意，两分真情，三分期望，四分祝愿。
- 3、万众心，**协力；舸争流，独具帜，富比朱陶，客如流水，川川不息，祝兄弟姐妹开业大吉，方进宝，路来财！
- 4、祝贺你开业兴隆，财兴旺。财源茂盛，达八方。事业顺利，福高照。日进斗金，门庭闹。
- 5、奉天承运，皇帝诏曰：朕命人所管天象，发现将遇金黄天气，点缀春雨，此乃吉兆，把握好此契机，你的生意一定兴隆，蒸蒸日上！

6、恭贺贵店开张大吉，老朋友前来道喜，特送吉祥花篮，装满着美好与祝愿，如意鞭炮，祝你生意从此一炮而红，幸福聚宝盆，祝你财源滚滚而来，红红火火到永远。

7、新店开张喜喜庆，热热闹闹吉兆头；生意定会滚滚来，财源肯定不间断；发个短信招财运来，幸运接连不间断，钱包鼓鼓笑欢欢！

8、新店开业，吉祥相伴，好运相随，财运相拥，喜气相抱，特送短信，真心祝愿，生意兴隆，日进斗金，大吉大利，财源滚滚。

9、恭贺新店开张，送上我的祝贺，送你一个招财猫，愿你财源广进，送你一棵发财树，愿你财源茂盛，送你一尊大财神，保佑你财源滚滚。

10、开店大庆，开业大吉，开张大喜：快乐送你6顺心顺意顺利发；幸福送你9左右逢源财富有，财神送你8财源滚滚发发发！

11、透过一束束鲜花，看到红彤彤的未来，透过一个个果篮，看到财源的滚滚到来，透过亲朋好友聚伴，畅想美好的明天。祝愿你生意兴隆通四海，广聚四方财，有一个红彤彤的未来。

12、愿你的生意，高朋满座，生意兴隆，广聚天下客，一揽八方财。

13、开店有喜，祝你生活兴隆，财源广进，开店大吉，万事呈祥，万事顺利，人脉亨通，朋友多助，顾客，机会常临，福气常顾，年年有余，发财添喜。

14、一声鞭炮响，是你独立自主的宣言；一条红地毯，是你为顾客与朋友的邀请；一只鲜花篮，是你许下的承诺；一家新店面，是你梦想腾飞的开始；祝你新店开张吉祥围绕，财

运伴随。

15、幽香拂面，紫气兆祥，花篮簇拥，开业典礼，祝事业有大成，生意更长久，生意如春浓，财源似水来。

16、开张大吉，恭逢其盛，祝你财源犹如春潮，财源滚滚，财运犹如夏日，蒸蒸日上，生意犹如丹枫迎秋，红红火火，金钱犹如鹅毛大雪，日进斗金。祝你春夏秋冬季发财。

17、喜庆日子祝福你，生意随心事如意，宏图大业终远行，理

想目标来飞行，幸福伴你更快乐，万事如意添喜庆，开店吉祥更安康，未来绽放新辉煌。

18、恭喜发财，开业大吉，财源广进，如意顺利，祝福生意好好，荷包满满，赚钱多多，红红火火，事业步步高，生活天天旺！

19、生金生银生和气，愿你生意添人气，大富大贵大吉利，愿你生意多顺利，开门开张开手机，收财收益收到我祝福你的好运气，祝你生意兴隆。

20、新店开业，恭喜恭喜。祝你发财，生意一本万利。能力超群，练就三头六臂。广交朋友，遍及五湖四海。久经考验，不变百折不挠。事业成功，延续千秋万代。

21、用尽我的所有努力，绞尽我的所有脑力，经过我的千思万想，献你我的一片心意、好比洛阳纸贵，胜似千金一掷，祝君开业兴隆，开创千秋大业。

22、兄弟今天开业，一条短信送去我的祝福，祝你：生意兴隆，财源广进；万事如意，日进斗金；大吉大利，一本万利；一帆风顺，财源滚滚！

23、听说你开张了，很可惜我不能过去捧场。特派财神常驻你家，保你财源滚滚，天天数钱数到手抽筋。祝你事业顺利。

24、朋友，知道你今日开业，我特邀请了几位好友前去光临：早上去了“开业大吉”，上午到了“万事如意”，中午来了“开心每天”，下午陪了“鸿运当头”，晚上有了“和和睦睦”！祝你生意兴隆发大财，财源滚滚随你来！嘿嘿！

25、开店有喜，祝你生活兴隆，财源广进，开店大吉，万事呈祥，万事顺利，人脉亨通，朋友多助，顾客称赞，机会常临，福气常顾，年年有余，发财添喜。

26、喜气洋洋过新春，团团圆圆幸福年，节后第一天上班，点点心意短信传，声声祝福润心田，丝丝忧伤随风散，片片真情存心间。祝你节后工作愉快！

27、开店开事业，幸福增气象，愿你顾客饱满有热气，日进斗金有财气，经营有道有和气，天天进步有生气，日渐兴旺有喜气，梦想成真有福气。

28、这年头流行喝个晚茶，看个晚会，结个晚婚，道个晚安，但对你的祝贺不能晚，晚了就抓不住机会了，祝你开业大吉！嘿嘿！

29、开业吉，真欢喜；鞭炮声，云霄冲；鲜花摆，祝福在；财广进，富贵临；佳绩创，事业红；贺词送，情意浓。开张之日，祝福送上，祝开业大吉，事业红火。

30、祝愿你的生意，蒸蒸日上，红红火火，日进斗金啊。祝愿你的生意红红火火，如日中天！

31、知道你今日开业，我特地准备了一个大大的蛋糕送你，底层面包里装着“面”面俱到；上面奶油里装着“油”水十足；四周花色堆满富“花”开富贵！祝你事业成功创伟绩，

生意红火总如意！

32、祝你生意好，万事无烦恼；祝你财源广，宾客赶不跑；祝你口碑妙，日夜进钞票；祝你心里美，造福全人类！祝生意兴隆，开业大吉！

33、紧张时多放松自己，疲惫时多调养自己，烦恼时要安慰自己，艰难时要善待自己，忙碌时要爱惜自己，收获时要犒劳自己，新年到了，要记得祝福自己。

34、今天是个好日子，开张大吉又大利，财源滚滚运气亨通，从此踏进老板人生。昨天的积淀，明天的期盼，还有今天的脚踏实地干。洋溢的喜气，一脸的和气，从此一定一本万利。

35、今日开门大吉大利，看看短信出奇迹，财神从此不离不弃，好运携来如意，快乐光临结伴甜蜜，吉祥拉着福气，祝生意兴隆，开心至极！

36、我愿化作那招财猫，给你招财又进宝；为你请尊门神符，保你平安初入门。开业大吉，送财神。四面八方，财运源源不断往你家囤！

37、开业之际，送上一束鲜花，献上一份真情，愿你的生意从此做到五湖四海，愿你的顾客包含天南海北，祝生意兴隆，财源广进。

38、人如潮涌，四方云集，客多；腰包鼓鼓，金钵满满，钱多；财源广进，日进斗金，利盈；生意兴隆，一帆风顺，红火。在新店开业之际，祝朋友开张大吉！

39、这年头流行喝个晚茶，看个晚会，结个晚婚，道个晚安，但对你的祝贺不能晚，晚了就抓不住机会了，祝你开业大吉！

40、新店开张，愿你：张开笑脸聚人气，张开头脑有良计，

张开心胸做生意，张开怀抱拥财聚；祝你开张大吉顺心意，财源滚滚围绕你！

41、饭可以晚点吃，觉可以晚点睡，工作可以晚点做，但对你的祝贺不能晚，晚了就抓不住机会了，祝你开门大吉！

42、准备许久，开店了，开始奋斗，安排很久，开张了，开始经营，努力很久，开始了，开始用心，喜庆弥漫，好运了，开始辉煌，愿你开店开始行好运，经营精细更辉煌。

43、良好的开端是成功的一半；开业的顺利将预示着事业的辉煌。在此大喜之日，特祝福你生意顺利，财源滚滚。

44、面对挑战，自信很重要。创造幸福，勤劳很重要。朋友交往，知心很重要。新店开业，祝福很重要。恭祝朋友，生意兴隆，财源广进，大吉大利。

45、徐徐暖风送春意，虽是寒冬亦胜春；华萍也把心意送，发条短信来祝愿：兴旺聚来四海客，隆展鸿图笑如春。

46、锣鼓敲出喜庆，鞭炮释放吉祥，花篮装满祝愿，贵店开张，老朋友前来道喜，祝你财源滚滚而来，生意红红火火，日进斗金，吉祥如意！

47、我用祝福捻成绒线，为您织一件红色毛衣：前身是平安，后身是幸福；吉祥是肩膀，如意在袖子里；领子蕴藏体。

48、展开一段征程，开始一段旅行，开店开出光明，人生从此不同，喜庆伴着喜气，热闹带来热情，生意兴隆风行，财源广进功成，愿你开店有吉祥，生意多兴旺。

49、开店大吉，开业大喜，恭喜发财，财源茂盛，祝你和气生财得财宝，福旺财旺人气旺，宝店如同摇钱树，取之不竭有钱花。

50、经营靠门道，理财靠诀窍，生财好心情，发财好心胸，吉祥常相伴，祥瑞常光临，福气伴左右，运气在前后，幸福在上下，生意兴隆让你消受，祝你开店增喜增吉祥，万事如意更安康。

教师节瑜伽馆活动方案篇七

现代女性更注重身体的运动保养，瑜伽则是有氧运动中最养身的运动，适合各个年龄层次的女性锻炼。以下是瑜伽馆促销活动方案，欢迎阅读。

迎中秋·庆国庆一格瑜伽巨惠献礼

活动周期：9月1日——10月20日，欢迎各位预约免费体验课程~

【一】年卡不限次卡特价：

老会员介绍朋友办卡加送课程或瑜伽毯一条，任您选。

【二】60次次数卡优惠：

现价3499元，买一张60次卡加送5次课(可双人使用，一年有效)；

老会员介绍朋友办卡可单独领取3次课卡或瑜伽毯一条，任您选。

【三】瑜伽服品牌特惠：

9月份引进新国外品牌瑜伽服，第一件9.5折，第二件9折，欢迎到店订购~

【四】瑜伽私教课特惠：

私教课：300元节、400元节，全部10节起购；

购买10节打9.2折，购买20节打8.2折

备注：以上四种卡仅限优惠期内购买，过期恢复原价，所有卡种已付款为准，新老会员皆可购买，本馆长年提供免费体验课程~欢迎咨询，此次活动最终解释权归一格瑜伽所有。

活动介绍

新妈妈们刚刚经历过一次属于女人的幸福、自豪与骄傲的生育过程，感受了初为母亲的喜悦和幸福，看着宝宝一天一点的长大，开始思索给予宝宝优质的教育，感叹自己负赘慵懒的形体，憧憬回到靓丽轻盈的从前。挖掘女性市场，为宝妈们开设了baby3q课程，让宝宝和宝妈共同进步，聪明靓丽一家亲！

抚触做操身体棒

头脑更是不简单；

亲子瑜伽美妈妈

自信优雅幸福多；

音乐灵动身和心

韵律游戏促成长；

前庭训练很重要

运动学习都靠它！

【活动主办】 瑜伽馆

【活动地点】瑜伽馆

附近车站：书城路站 省出版城站交通路线：503路，529路，556路，571路，590路，710路，723路，738路，811路，903路，905路，908路、909路在雄楚大街省出版城站下车即到；或开车至雄楚大街省出版城沿停车场入口进入即可。

【活动对象】0-1岁宝宝和妈妈

【活动人数】30个家庭

【参与方式】

1. 点击“我要参加”按钮，提交相关资料即可。
2. 本次活动全程免费！名额有限，先到先得！9月28日会在本贴中公布名单，并跟成功报名的麻麻qq或电话确认，请尽量保持电话开机哦！

【活动内容】

- 1、15:00宝贝家庭签到，分组，贴名帖
- 2、游乐大厅里熟悉环境，有很多好玩的东西呢
- 3、进入教室，亲子抚触，让宝宝享受妈妈温暖的双手~~
- 4、音乐走线，舒缓情绪
- 5、亲子瑜伽，享受难得的亲子时光吧
- 6、美妙的亲子音乐会
- 7、前庭觉训练

8、妈妈们一起交流育儿经

【温馨提示】

- 1、参加的人数比较多，希望家长尽量听从组织人员的安排，照顾好宝宝，注意安全。
- 2、请家长穿便于运动的运动装，幼儿穿便于穿脱的衣服，室内温度在24度左右，请妈妈参考以上信息。
- 3、活动会有较大运动量所以上课前半小时内不要给宝宝喂奶，防止宝宝在上课期间运动时发生吐奶。
- 4、参加活动时请妈妈不要戴手表、戒指等饰品防止刮伤宝宝。

一、活动背景

夏天烈日炎炎，天气干燥，大多数同学出现食欲不振，睡眠不好，抵抗力差，情绪焦躁等现象。夏天练习瑜伽具有排毒换肤的作用。在这个季节人体气血比较畅通，练习起来不但轻松很多，充分舒展后的身体也会变得更加畅快、舒适。尤其对很多年纪大的长者，所患关节炎往往是冬天严重、夏天缓解，更应抓住这个机会练习瑜伽，针对受损的关节做一些辅助性的锻炼，有助于体内寒气瘀血和积湿排出体外。不过，在这个闷热得让人心烦意乱的季节练瑜伽，最大的好处还是让烦躁的心情平复下来。改善睡眠质量，提高食欲，增强抵抗力。

二、活动目的

众所周知，练习瑜伽，有令身心畅通、提升或恢复元气，达到头脑冷静、情绪稳定的作用。当人变得健康，心灵变得更豁达、更坚强了，自然更能面对生活上种种无形的压力和挫折；其提神醒脑的调息法为脑部提供更多氧气，令整个精神状态变得平静和积极。此外，洁净身心的瑜珈法有极大的放松及静

心作用，予人一种既松弛又平和的感觉。当我们将这份感觉伸延到日常生活里，人际关系便会变得和谐，我们也能对周遭的一切更宽容、更自在。当然，长期练习瑜伽可预防百病，尤其是糖尿病、高血压、饮食失衡等慢性疾病。当我们明白生理、心理和精神三方面的健康并不能分割处理时，自然会对整体生命有更透彻的了解。瑜伽的最终目的，是拓宽个人意识，令我们更了解当下生命的意义和价值。

三、活动名称

与瑜伽有个约会——百人瑜伽活动

四、活动时间

20xx年x月x日下午

五、活动地点

有鸣潭前(半圆平台)

六、活动对象

瑜伽协会全体会员及全校范围对瑜伽有兴趣的同学们（会外同学提前报名，然后组织训练）

七、活动准备

瑜伽协会，大学生联合会相关部门，校团委三组织一起宣传召集学员，召集完由瑜伽协会组织训练，活动当天瑜伽协会会员带领完成展示。团委老师提前与保卫处老师联系，做好当天的安全保卫工作。

八、注意事项

1) 夏季练瑜伽注意事项:

2) 练习者不能在过饥或过饱的状态下练习;

5) 练习过程中若感到胸闷、心慌、气短、头痛等不适状况，应马上停止练习，经休息不能自行缓解或症状严重者应及时就医;

6) 运动后，人体因体液流失或高温环境也许会造成短暂性的大脑缺氧，避免马上洗冷水澡、吹空调或喝冷饮，经过短暂休息和补充水分后方可洗热水澡;切忌运动后为图一时之快而马上“叹空调”或对着空调出风口直吹。