

瑜伽策划方案(通用5篇)

方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

瑜伽策划方案篇一

春的绿色是为了映衬花的娇艳，花的妩媚是为了绽放生命的美丽，

[专题]。女人如花，摇曳于春风。在这个女人节的温暖里，带着花开般的美丽，走进春天的森林，感受瑜伽的“天人合一”，感受“春回大地”的清新与自然。呼吸吧！灵动吧！生命！

20xx-x-x

以森林公园或者其他公园为佳。

9: 00城西森林公园正大门集合（天目山路）

9: 15集合完毕，延顺时针方向，漫步森林公园的腹地，呼吸春的气息，聆听鸟的鸣啼。

10: 00到达腹地“大草坪”开始“户外瑜伽”的练习。静坐、呼吸、体式、放松——一起感受天人合一的意境吧。

11: 30再聊会天，慢悠悠的延着西溪湿地的东线，游历到位于东大门边上的“咖啡馆”

12: 00品尝特别为大家准备的瑜伽素食套餐

13: 00有机协会的健康讲座

14: 00开始我们的“爱心手工坊”活动。

16: 00自由离开或者继续在咖啡馆里品一杯果茶、一份小点心，一本书，一部“温暖”主题的电影。

完全免费，自带瑜伽垫

1、穿宽松的靓丽的衣服（会给大家拍漂亮的照片的）

2、要练瑜伽的自带瑜伽垫。

3、喜欢做手工的朋友们，自带针线，如果有什么小创意也可以和大家分享一下。

瑜伽策划方案篇二

5月20日，网络情人节是信息时代的爱情节日，定于每年的5月20日和5月21日。该节日源于歌手范晓萱的《数字恋爱》中“520”被喻成“我爱你”，以及音乐人吴玉龙的网络歌曲中“我爱你”与“网络情人”的紧密联系。后来，“521”也逐渐被情侣们赋予了“我愿意、我爱你”的意思。“网络情人节”又被称为“结婚吉日”、“表白日”、“撒娇日”、“求爱节”。

在这个年轻化、精神化和含蓄化的节日里，“520(521)1314我爱你(我愿意)一生一世”是其经典数字语录，吴玉龙的《网络情人》为节日主打歌。这两天，人们通过(手机移动□pc传统)互联网络(以v_□qq□微博、论坛等为平台)或手机短信大胆说(秀)爱，甚至送礼(红包)传情、相亲寻爱，更有无数对情侣扎堆登记结婚、隆重举办婚宴，很多商家也趁势开展团购、打折等促销活动，网上网下掀起一浪高过一浪的过节热潮。随着节日参与人数日益增多，520、521“网络情

人节”、“表白日”、“撒娇日”已成为各种媒体(报纸、电视、互联网等)的热门报道。

二、活动主题

“心语星愿”借浪漫的星，许下诚挚的愿，与他(她)共续前世的缘。

三、活动目的

- 1、最终目的：提高产品销售量。
- 2、直接目的：借活动提高品牌知名度和美誉度。

四、活动时间

5月__日——5月20日

五、活动地点

__珠宝__区各卖点

六、主办单位

__珠宝有限公司

七、活动细节

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。

(目的：为情人们制造一个浪漫的氛围，让他们感受到_珠宝的与众不同。)

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5月_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)。

瑜伽策划方案篇三

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。

一：活动背景

在严寒的冬季，尤其是庸懒的寒假中，许多同学的生活习惯并不健康，出现了肥胖，虚弱，抵抗力差，情绪焦躁等现象。春天练习瑜伽具有排毒换肤的作用。在这个季节，风和日丽，万物生机萌动，对于人体来说，其生理变化主要有以下几方面：一是气血活动更强，新陈代谢开始旺盛；二是人体的肝

脏与春季相应，肝的功能在春季比较旺盛，具体表现为肝主疏血、肝主疏泄的功能逐渐增强。在西医来讲，肝脏是人体的化学工厂，它把我们饮食中的毒素全都排泄出去，在人体五脏之中，只有肝脏可以在割掉一部分后再生。在春天多练习瑜伽的体式 and 呼吸，会让你的皮肤更年轻，具活力。当然还有减肥的功效。

二:活动目的和意义

我们从瑜伽的准备姿势开始学习，从坐到站等，从而了解练习瑜伽的严肃性，很好的端正我们的生活态度。瑜伽的很多姿势可以培养细嫩的皮肤，创造优美的线条，也可以锻炼我们的气质，让我们从内而外散发自身的魅力与自信。本次瑜伽活动的举办，旨在为同学们提供了一个更好地舒展身心、锻炼自我的平台，使同学们在学习之余能更好地放松自己，让所有的女生一起分享美丽，分享快乐；在这里找到认同感、归属感、成就感；在这里发现生活中的美与感动，幸福与真诚！享受优雅，享受纯色心情！

三:活动概要

主题：“春季瑜伽，至爱纯色心情”

时间:3月—4月

地点:学院舞蹈房

参加人员:报名的前25名同学（男女不限）

主办:浙江大学宁波理工学院学生社团联合会

浙江大学宁波理工学院管理分院学生社团联合会

承办:浙江大学宁波理工学院管理分院女生俱乐部

四:活动工作安排

1、活动前期

- 1、3月1号—3月2号，协会商讨确定活动大致方案。
- 2、3月2号—3月4号，活动部确定活动方案。
- 3、3月5号—3月7号，外联部确定外联策划。
- 4、3月8号—3月20号，外联部确定赞助方向，确定赞助商。
- 5、3月14号—3月16号，宣策部海报、横幅、宣传单和场地布置方案制作。
- 6、3月16号—3月21号，办公室制作宣传道具。活动部借场地。
- 7、3月22号—3月23号，宣策部张贴海报、横幅、宣传单。8、3月25, 办公室购买物资。

2、活动中期

1. 4月1日为第一次课程
2. 4月8日为第二次课程
3. 4月15日为第三次课程

五:活动内容

在指定场地，我们请专业的瑜伽教练给我们进行培训。

报名的前25名同学同学们依次坐开，先由老师教大家一些基本的瑜珈动作。

鉴于大家对减肥有浓厚的兴趣，所以主要由老师就我们的兴趣上一节有关减肥的课程。课程具体内容由瑜伽教练确定。

在课程接近结束时，我们给同学留时间与老师进行交流和互动。

瑜伽策划方案篇四

“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，永恒的期待，只因为爱在我们的中心。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。

瑜伽策划方案篇五

愉悦身心，伽倍美丽活动组织机构：

xxx学校瑜伽社团

活动时间：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。

1、消除神经紧张和身心疲劳。让女性朋友身材更加完美。青春与你常在

主要负责人□xxx

电话：活动对象

瑜伽社团部分成员。

时间：

地点：

- 1、活动宣传—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
- 整理、打扫场地，归还所申请的所有物资。