

2023年瑜伽室外活动方案 瑜伽活动方案(优质5篇)

当面临一个复杂的问题时，我们需要制定一个详细的方案来分析问题的根源，并提出解决方案。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的方案吗？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

瑜伽室外活动方案篇一

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。

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。

与瑜伽有个约会——百人瑜伽活动

20xx年x月x日下午

有鸣潭前(半圆平台)

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）

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。

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。

瑜伽室外活动方案篇二

甲方：于小鱼瑜伽公司 乙方：陈芳

经甲乙双方友好协商，在平等互利的原则下，就合作公开办于小鱼公司事宜，达成如下协议：

一、乙方提供现有的除二层舞蹈班教室和一层冰淇淋摊位外的所有经营场地，作为甲方瑜伽培训场地。

二、舞蹈班在本期教学结束后，不再招收新学员，二层教室在此之后并入公司用地。一层冰淇淋摊位在三个月到期后也并入公司用地。

三、甲方使用乙方所提供的场地作为瑜伽培训基地，在该场地内的所得的纯利润以人民币收记，二层舞蹈班结束前每年以25%的纯利润支付于乙方作为场地费用，舞蹈班结束后每年支付30%纯利润。

四、甲方在乙方所提供的场地外的收益与乙方无关。

五、甲方或乙方如有一方违背本协议内容，须向另一方缴纳两倍于违约前在该场地内所获收益的违约金。

六、本协议自甲方公司成立之日起施行，一方违约则协议终止。

甲方代表

乙方代表

于小鱼

陈芳

签字： 甲方：

乙方：

217年5月1日

瑜伽室外活动方案篇三

店长培训前言：

店长培训背景：

做为连锁店的经营者和管理者，经营层面解决哪些问题，管理方面解决哪些问题，这是门店经理每天面对而难得要领的问题；做为现代连锁店的店经理如何避免非职业化的思考、分析与行动，导致经营与管理中的角色错位。在资源与模式稳定的情况下，it店长决定一个门店的兴衰成败，连锁店长培训是中国连锁企业管理者训练的最重点。店长培训对象：

全国各类型it企业的店长、店经理、卖场主管、导购、促销及储备干部、从事培训和人力资源的相关人员，单位负责人和有志于卖场管理的人员。店长培训的关键：

店长是至关重要的人才，一家连锁店成功与否，很大程度上取决于店长的管理能力。他是政策方针的传达者，也是教育部下的指导者；他是营业活动的管理者，也是营业资产的保全者；他是商业情报的收集者，也是做活动的工作者；他是问题纠纷的调解者，他是全店的代表，他是店长！店长培训开篇暖场：

培训对象： 新任店长、正副店长、门店经理、主管、主任，督导、导购、促销及储备干部 培训方式：

互动讲授/小组讨论/提问交流/案例分析/故事寓言/体验游戏角色模拟/实战演练/心理辅导/录像分享/小组竞赛/汇报演出
金牌店长培训模式： 1、心态+行动 2、知道+做到 3、培训+绩效 4、团队+个性 课程收益：

1、牢记开店的目的：“盈利才是硬道理”！2、明确店长的角色定位，服务意识及系统管理能力！3、掌握高效率门店领导

与管理的方法，迅速提升员工效率！4、树立品牌在门店落地生根信念，学会品牌宣传与塑造的有效方法！

5、掌握门店日常运营管理七大核心“武器”，确保门店业绩的持续成长！

6、学习有效激励与管理员工和新员工辅导的技巧，迅速提升店长领导才能！

7、加强vip客户管理，用优质服务塑造品牌；赢得忠诚顾客，确保门店持续经营！培训背景：

店长是店铺经营中的核心人物，店长的工作能力直接决定着店铺的赢利水平。在琳琅满目的大小店铺中，要让你的店铺位居高位，先要从提升你的实际工作能力入手，这是旺铺赢利的要诀！近年来，零售终端是短兵相接、刺刀见红的主战场，而店长则是现场指挥官。

店长在店铺的运营中起着中流砥柱的作用，不仅要具有高超的销售服务技巧，更要成为经营管理高手。谭老师将中国传统的“师傅带徒弟”及美国最新的“企业教练技术”有效结合，并使之科学化、系统化，形成“我做你看、你做我看、你教人做”简洁实用的固定模式。专卖店店长职责：

商场门店店长具有店面人事管理权力，可以有权参与店面营业人员的招聘、录用的初选；根据员工表现提出调动、晋升、降级、辞退的意见；对员工的日常工作表现进行检查和评定并且给予相应奖励和处罚；对店内的突发事件进行裁决。2、日常管理。店长卫生管理是最容易被轻视的一项工作内容，但站在维护专卖店形象、树立良好品牌的高度看，就成为店长日常管理中必不可少的一项职责。3、商品管理。

包括商品的分类管理、价格管理、储存管理、配送管理、保值管理、破损管理和跟进管理。4、促销管理。

店长要掌握促销的操作流程，明白如何组织管理促销活动。5、运营督导。

店长在日常工作过程中，要发现并改善专卖店各项工作的不足。培训大纲：

分享：店长每天开门7件事 分享：店长的18张通病画像

九、门店运营管控“四把钢刀” 1、晨会 2、计划 3、数据 4、培训

3、分派工作与教导办法 （1）分派工作三原则 （2）店长ojt 教导四步曲

4、督导所需具备之知识及资格要求 5、连锁运作的灵魂——督导

4、督导访店技巧及指导方法 5、门店督导检核

三、督导必备管理知识与技巧（案例辅导）1、店面行销与管理知识 2、领导统御与沟通能力 3、门市经营分析与数据管理 4、对部属教育训练的方法 第八部分：金牌店长培训总结 店长销售培训 店长销售培训背景：好的销售营业员吸引顾客，差的销售营业员撵走客户，在市场竞争非常激励的今天，产品的差距越来越小，但人的差距越来越大，没有什么比提高销售营业员的专业水平，让店面更快地提高效益！店长销售培训目的：

2、语言

3、行动 4、产品介绍 5、收银送客 6、礼貌道别

商品陈列的方法和要求

第3部分、连锁店铺的商品管理 连锁店铺商品采购 连锁店铺的存货管理

第5部分、连锁店铺的专柜管理 专柜的选择与引进 专柜的管理内容

第6部分、连锁店铺的顾客服务 顾客服务概述 顾客投诉处理 顾客服务质量评价

第7部分、连锁店铺的防损管理与安全管理 店铺损耗产生的原因 店铺损耗的预防

防盗性的卖场布局与商品陈列 店铺的安全管理

瑜伽室外活动方案篇四

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，

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年x月x日

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。

瑜伽室外活动方案篇五

男：各位朋友，各位来宾大家晚上好！在这年终岁尾、梅花映雪、地蕴天成的美好季节里；在新的一年节即将到来的前夕，我们迎来了“晓艺健身会所”创建4周年的喜庆日子。今晚我们在这里汇聚一堂，用歌声唱响对新年的美好祝愿，用真情注释和展现“瑜伽”的活力和心中的博爱！

女：各位嘉宾，各位朋友大家晚上好！4年来，我们晓艺健身房，秉承发展健身运动，强壮华人体质之宗旨、尽可能的在网络这个大平台中，开展各式各样的网络健身运动，为网络健身事业做出了突出的贡献！

男：鉴于网络视频教学的模糊与延迟，房间的朋友们逐渐的偏好于诸如瑜伽，舍宾，普拉提，肚皮舞等这些稍舒缓能在网络上尽情展示教练教学魅力及学生学习能力的积极性，并逐步的走向现在的以瑜伽为主打课程的uc唯一的特色教学房间。

女：4年中晓艺健身房间在室主晓艺教练的精心启蒙和栽培下，在众多管理及教练的共同努力奋斗下，培养出管理百十名、教练数十位，先后有上百万聊友走进健身会所，接受健身指导，并在年初开办了瑜伽专业培训小班。取得了令人喜悦和欣慰的成绩！

男：今天我们相聚在晓艺健身会所，用我们的欢歌和笑语表达我们对晓艺健身4周年的祝贺和赞美！

女：今天我们相聚在晓艺健身会所，用我们瑜伽和舞蹈报答晓艺健身房间对我们的栽培和教诲！

男：让我们一起乘着音乐歌声的翅膀，共同感受瑜伽带给我们的无限魅力！

合：晓艺健身房间4周年庆典晚会现在开始！

1、开场舞：欢聚一堂 表演者 烟花（大视频）观云听雨

男：优美的舞姿，动听的歌吼和着欢快旋律拉开了晚会的序幕，更多的精彩节目有待我们继续欣赏和喝彩！接下来请大家欣赏一组独唱歌曲，女声独唱《好日子》表演者：月亮，伴舞：千纸鹤风铃；男声独唱《爱过的你还在我心里》表演者：天意；小小的太阳 表演者：麦霸，依次有请！

2、女生独唱：《好日子》 演唱者：月亮（大视频）伴舞：千纸鹤风铃（小视频）

3、男生独唱： 爱过的你还在我心里 演唱者：天意（大视频）
片花（小视频）

4、男生独唱： 小小的太阳 演唱者 麦霸（大视频） 片花
（小视频）

5、小班学员瑜伽展示（分两组，每组两人，上大小视频）

表演者： 第一组： 心雨（大视频） 心梦（小视频）

第二组： 如雪（大视频） 木子（小视频）

男：瑜伽教练今夕，有着安静轻柔的邻家女孩的感觉总是着一身白装，有一种犹若瑜伽精灵般得美，到晓艺健身房间开始接触瑜伽，之后努力研习考取了亚洲瑜伽协会证书，成为了一名优秀的瑜伽教练，其瑜伽特点：高贵典雅像一只活泼美丽的东方小鹿。。下面有请今夕为我们带来一段精彩的瑜伽表演：

6、瑜伽表演： 表演者：今夕（大视频）

女：教练沧桑：习练瑜伽四年，对印度瑜伽理论和瑜伽哲学有着深刻的理解和感悟能够结合瑜伽解剖学和生物力学原理对自己的身体做出准确的分析和判断从而选择正确的适合自己的习练方法。瑜伽特点：刚毅中透着柔性灵性中散发着身躯与心灵的结合。。。。下面有请沧桑为我们进行一段精彩的瑜伽表演：

7、瑜伽表演： 表演者 沧桑（大视频）

8、亲子瑜伽： 表演者：幽梦母子（大视频） 配音：今夕
（小视频）

女：神形合一、灵性交融；超越风尘、随心所欲；愉悦身心、

健体塑美。古老悠久的瑜伽经过一代代人的修习和实践、传承和发扬，今天更加显现出极大的魅力和璀璨的星光。以上朋友的精彩表演让我们更加深刻的领略到了瑜伽优美和普及；下面请欣赏特邀嘉宾寒梅、寒剑为我们带来的一组歌曲，我用胡琴和你说话 表演者：寒梅；草原上升起不落的太阳 表演者：寒剑，有请寒梅（大视频）、寒剑（小视频）

9、女生独唱 我用胡琴和你说话 表演者：寒梅（大视频）
（9、10号演员同时上麦互动）

10、男生独唱： 草原上升起不落的太阳 表演者：寒剑（小视频）
（9、10号演员同时上麦互动）

11、慢舞《诱惑超情》 表演者：独醉（大视频） 冰峰（小视频）

女：踏足舞曲欢快热情，步流畅优美，是一种男女老少都适合的舞蹈。具有强身健体，按摩穴位之功效，舞蹈爱好者静思根据网络平台的实际情况，把踏足舞和网舞有机的结合起来，将踏足舞带进了网络，为网络健身运动开辟了一条新的健身途径，下面有请静思为我们表演精彩的踏足舞蹈，有请静思！

12、踏足舞 表演者 静思（大视频）

男： 瑜伽教练蝶舞：练习瑜伽3年多时间 对瑜伽有亲身的经历与经验 同时把愈加改编成时尚的愈加网舞 在精通瑜伽的基础上，悉心研讨和创新“瑜伽网舞”经过无数次不断完善，形成了一套严谨的形体训练体系，舞蹈动作舒展大气，既有山舞银蛇，原驰蜡象的大气，也有闭月羞花飘飘欲仙的妩媚，能充分展示出女性柔美的曲线和仪态，舞起来如翩翩仙女下凡，给人以极美享受！下面请欣赏蝶舞给我们带来的一段形体瑜伽网舞，有请蝶舞：

13、形体瑜伽网舞 表演者：蝶舞（大视频）

14、女生独唱： 爱琴海 表演者： 恬恬（大视频）片花（小视频）

15、男生独唱： 不能没有你 表演者： 嚎（大视频）片花（小视频）

16、魅力瑜伽： 表演者： 坏哥（小视频）、坏坏（大视频）

女：瑜伽教练冰峰：对瑜伽有着不同寻常的天赋和缘分，今年三月份来到晓艺健身会所学习瑜伽，通过几个月的学习和锻炼，不但掌握了瑜伽功的基本要领和体式，而且在不知不觉的习练过程中使自己的`腰痛和鼻塞等毛病得到了一定的缓解和改善。身体的柔韧性比以前有明显的提高。冰峰教练以其习练瑜伽的实际成效，再一次证实了习练瑜伽对修身养性、祛病强身的特殊之能。下面有请冰峰为我们进行瑜伽表演：

17、瑜伽表演 表演者：冰峰（大视频）

18、瑜伽表演 表演者：悠然（大视频）

女：接下来出场的是具有罄柔娴雅女性之美的子悦教练，在晓艺健身习练瑜伽三年从她每天每次在麦上不知疲倦的舞蹈中，我们不难看出她是一个精力非常旺盛人，这跟自己常年每天系统的习练瑜伽，不断的给身体补充能量是分不开的其动作舒展大方，体式中蕴含着舞蹈的灵秀以及博大精深的文化内涵是瑜伽的显著特点。子悦教练将以其精湛的瑜伽表演为我们认识和了解瑜伽做出完美的展示。有请子悦教练——！

19、瑜伽表演 表演者：子悦（大视频）

男：瑜伽是古老神奇的，也是纯洁朴实的，更是生机无限的！这不仅是我们对瑜伽的深深赞叹，更饱含着我们对瑜伽的由

衷喜爱之情。接下来请大家欣赏一组由精彩、洁儿、沧桑给我们带来的独唱歌曲，我的祝福你听见了吗？演唱者：精彩挥着翅膀的女孩 演唱者：洁儿、伴舞：赐醉；那么爱你 演唱者：沧桑、伴舞；子悦。依次有请：

20、男生独唱 我的祝福你听见了吗？演唱者 精彩（大视频）片花（小视频）

21、女生独唱 挥着翅膀的女孩 演唱者 洁儿（大视频）伴舞：赐醉（小视频）

22、男生独唱： 那么爱你 演唱者：沧桑（大视频）伴舞：子悦（小视频）

女：歌声不断情不断，地域不同心相通，心安神宁身康健，传统瑜伽显神功。不知不觉中我们的晚会已近尾声，虽然晚会短暂、节目有限，但我们的的心绪还在晚会气氛的感染下久久喜悦升腾。

男：是的，晚会虽然短暂，但是我们对瑜伽的酷爱和执着不会结束，我们对安康健美的美好追求不会停步，我们的友谊会更加地久天长。

女：在这里我们没有奖品和名利，但是我们有鲜花和掌声，有发自心底的共鸣，有朋友们对所有参演节目和演员的钦佩、鼓励和期望，有对瑜伽功由衷的感叹和诚服。希望有更多的朋友参与投入到习练瑜伽的热潮之中，也祝愿大家在今后修练瑜伽的进程中，收获更多的成果，得到更多的快乐，取得更大的进步！

男：朋友们！让我们在未来的时光里，生活中，满怀热情的去参加、尝试、和体验练习瑜伽的优越和好处。用我们更大的热情和努力继承、发扬瑜伽功夫和技艺，共同为古老悠久的瑜伽焕发新的璀璨之光作出贡献！营造和延伸瑜伽爱好者

之间友谊的纽带和桥梁。我们的明天一定会更加美好！

女：在晚会的最后，我们向今天到场参演的全体演员朋友表示深深的谢意！也要向在场的各位观众朋友们表示衷心的感谢，演员们精彩的表演离不开你们的热情支持。

男：特别要感谢晚会前期筹办者及今天幕后工作者们的辛勤努力，是他们精细入微的筹划和准备才促成和保证了几天晚会的圆满成功！

女：晚会已近尾声，我们心潮难平，千言万语汇成真诚的祝愿，祝福大家工作顺利、身体健康！

男：人相聚，情更浓！在晚会即将结束的时刻，我们向朋友们道一声珍重，祝愿大家阖家欢乐、万事如意！

女：“晓艺健身”创建4周年庆典文艺晚会到此结束！

合：亲爱的朋友们——再见！