# 瑜伽协会工作计划范文8篇

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2024-04-27

*瑜伽协会工作计划范文 第一篇荷瑜伽生活会所荷·瑜伽荷瑜伽生活会所，位于呼和浩特市赛罕区大学东路巨海城5区8号楼3单元501室。我们始终本着以诚为本，最大限度带给会员身体和心灵的健康，并在此过程中，我们的老师不断地向国内外优秀的瑜伽老师进行学...*

**瑜伽协会工作计划范文 第一篇**

荷瑜伽生活会所

荷·瑜伽

荷瑜伽生活会所，位于呼和浩特市赛罕区大学东路巨海城5区8号楼3单元501室。我们始终本着以诚为本，最大限度带给会员身体和心灵的健康，并在此过程中，我们的老师不断地向国内外优秀的瑜伽老师进行学习。并致力于带给大家健康有效的习练瑜伽方法，避免大家在习练过程中因习练不当带来的伤害。我们真诚的欢迎您前来观光和试听。

荷瑜伽生活会所

目 录

一、荷瑜伽生活会所详情

1、荷瑜伽场馆图片…………………………………………1

2、荷瑜伽师资详情…………………………………………3

3、荷瑜伽生活会所课程详情………………………………6

4、联系我们

………………………………………………7

二、瑜伽心语

4、习练瑜伽的健康心态 …………………………………8

5、爱上瑜伽的38个理由 …………………………………9

6、练习瑜伽的好处…………………………………………23

7、为什么瑜伽爱你，如果你爱瑜伽………………………33

8、双人瑜伽…………………………………………………35 9男士为什么要习练瑜伽 …………………………………43

荷瑜伽生活会所

荷瑜伽生活会所

贾真赫，20\_年开始瑜伽练习，对瑜伽体系有整体的认知。一直致力于学习各种基于内外平衡的古老疗法并把当中的心得以最自然，和谐，奉爱的态度带入瑜伽练习之中，融入生活的点点滴滴。20\_年开始瑜伽教学，在教学中强调身体和精神的融合。外长而内敛，行动而心静，激励学生挖掘自我，找到柔韧与力量之间的平衡，在一吸一呼之间感受着身体和心灵受到节制后并无限的延伸......找到内外平衡源于内心，以全新的方式关注生命。

荷瑜伽生活会所

荷·瑜伽生活会所课程详情

12: 30-13：45 午间瑜伽 18: 40-19：55 纤体瑜伽

12: 30-13：45 哈他瑜伽 18: 40-19: 55 哈他瑜伽

12：30-13: 45 哈他（1-2）18: 40-19: 55 基础流

15: 00-16: 15 哈他（1-2）周五

12：30-13: 45 能量流 18：40-19: 55 力量瑜伽

9: 30-10：45 晨醒瑜伽

9: 00-11: 30 商卡清洁 红尔老师

赵老师

贾老师 杨老师

红尔老师 贾老师

赵老师 贾老师

杨老师

红尔老师 贾老师

15：00-16: 15 哈他（1）15: 00-16: 15 修复瑜伽 15: 00-16: 15 哈他（1）18: 40-19: 55 阿努萨拉 15: 00-16：15 瘦身瑜伽

贾老师

贾老师 赵老师 贾老师 红尔老师

荷瑜伽生活会所

您可以通过以下方式联系到我们

QQ—1241023160

新浪博客地址

网站地址

**瑜伽协会工作计划范文 第二篇**

各位委员、同志们：

在全国政协十届四次会议刚刚闭幕，我县政协九届四次会议即将召开之际，县政协今天召开这次常务会议，十分重要，非常及时。刚才主要任务是学习贯彻《xxx中央关于加强人民政协工作的意见》、研究召开政协勉县九届四次全会有关事项、讨论《政协勉县委员会委员管理暂行办法》，研究如何进一步做好新时期人民政协工作。这次会议是召开的一次十分重要的会议，对于进一步统一思想，提高认识，做好新形势下政协工作，加快我县民主政治建设进程，促进全县经济建设和各项社会事业持续快速健康发展，必将起到重要的作用。

下面，我就认真学习贯彻《xxx中央关于加强人民政协工作的意见》（以下简称《意见》），讲三点意见。

一、认真学习贯彻《意见》，充分认识新形势下人民政协的重要性，进一步增强做好政协工作的责任感和使命感

人民政协是中国人民爱国统一战线的组织，是中国xxx领导的多党合作和政治协商的重要机构，是我国政治生活中发扬社会主义民主的重要形式。县政协九届委员会成立以来，始终坚持以经济建设为中心，把加快发展作为履行职能的第一要务，牢牢把握民主和团结两大主题，与时俱进，开拓创新，紧紧围绕县委、县政府各项中心工作，自觉服务服从全县工作大局，切实履行政治协商、民主监督、参政议政职能，取得了显著成效。同时，也为全县经济建设和社会进步做出了积极贡献。在全面建设小康社会、加快推进社会主义现代化的新的发展阶段，提高党的执政能力、发展社会主义民主政治、构建社会主义和谐社会、推进中国特色社会主义伟大事业，必须大力加强人民政协工作，充分发挥人民政协的作用。

最近，xxx中央颁发了《xxx中央关于加强人民政协工作的意见》，集中体现了中国xxx三代中央领导集体和xxx同志为xxx的xxx关于人民政协的重要理论观点和政策思想，充分肯定了人民政协在我国政治、经济和社会生活中作出的重大贡献，深刻阐明了新形势下加强人民政协工作的必要性，人民政协的性质、地位和作用，提出新世纪新阶段人民政协所应承担的历史任务和人民政协工作必须遵循的基本原则，全面加强人民政协自身建设的基本要求，科学规范了人民政协政治协商、民主监督、参政议政的内容、形式和程序，强调了加强和改善中国xxx对人民政协领导的重要性，是指导新世纪新阶段人民政协事业发展的纲领性文件。要充分认识《意见》颁布实施的重大意义，认真学习贯彻《意见》，深刻理解和把握其基本内容和精神实质，把思想统一到文件精神上来，将文件精神贯彻落实到工作中去，推动政协工作再上新台阶。学习贯彻好xxx中央《意见》，是人民政协的一项重大政治任务。要增强做好政协工作的责任感和使命感，把学习贯彻《意见》作为当前和今后一个时期的一项统领全局、带动全局、推进全局的重要工作，摆在突出位置，抓紧、抓好。要有大局意识、全局观念，眼界要高、视野要宽，立足工作大局，着眼于政协工作的全局，深刻理解和全面把握《意见》中带根本性的理论观点、政策思想和措施规定，切实加强和改进政协工作。要认真总结按照《意见》精神履行职能的新经验，及时把实践证明行之有效的做法规范起来，形成制度，扎扎实实地推进政协履行职能的制度化、规范化、程序化，进一步发挥人民政协的特点和优势。要坚持解放思想、实事求是、与时俱进，在深刻理解和全面把握文件的新思想、新观点的基础上，继续研究和探索履行职能的新思路、新领域、新形式、新方法，不断提高履行职能的水平和成效。

二、充分发挥政协职能作用，为经济社会发展献计出力

三、加强和改善党对政协工作的领导

按照总揽全局、协调各方的原则，把政协工作纳入党委的总体布局，摆在重要位置，统一安排部署。要认真贯彻《意见》，善于运用人民政协这一政治组织和民主形式，为实现党的总任务、总目标服务。各级各部门各单位要认真学习统一战线理论和政协工作方针政策，切实把政协工作摆上重要议事日程，作为一项长期任务抓紧抓好。要积极主动地为政协开展工作创造条件，切实帮助解决政协工作遇到的具体困难和实际问题。对政协召开例会、开展视察调研、外出考察活动及其他工作所需经费，要尽力予以财政保证。

要充分发挥县政协党组核心领导作用，支持其按照党委意图领导政协开展工作；支持各xxx、 工商联做好自身建设，促进多党合作、政协协商制度落到实处。县政协党组对于实现党对政协工作的领导负有重大责任，必须决定不移地贯彻党的路线方针政策，把党委决策和部署落实到政协的实际工作中去。近期，要按照县委统一部署和政协章程的规定，配合组织等部门，切实做好县政协九届四次会议界别设置、政协委员名额、人选和常务委员人选确定等筹备工作，保证会议的圆满召开。政协机关中的xxx党员，要增强政治责任感，与各xxx和党外各方面人士肝胆相照、荣辱与共，增进xxx与各xxx在共同政治基础上的团结和合作，努力成为合作共事的模范、发挥民主的模范、廉洁奉公的模范。要积极组织力量，加强对政协的理论研究，宣传和教育工作力度，形成有利于政协事业发展的良好氛围。

同志们，面对新形势，新任务，人民政协肩负着重大责任，地位非常重要。我们要以xxx理论和“三个代表”重要思想为指导，全面贯彻党的十六届五中全会精神，同心同德，求真务实，不断开创我县政协工作新局面。

**瑜伽协会工作计划范文 第三篇**

尽管是在同一世界，

但也有一些人，

在极力活出自己的小小世界——

有在“苦”中作乐的咖啡研发师；

在钢索上浪漫相会的玩命特技人；

让料理在铁板上热辣起舞的日本女厨师；

在乡间自给自足的温室白领；

还有三维瑜伽创始人！

对！这不是旅游特辑，

在同一条地平线上，

这个世界，

那个角落，

真的有这些人！

Patty Romaine-Mood

Starbucks 国际咖啡大师

“饮咖啡多过饮水”的Patty，在美国老家由低做起，从卖咖啡的一刻开始便已上瘾，这杯咖啡一饮便是16年，现在于Starbucks Coffee Tasting Team 以传播咖啡瘾为己任。

对咖啡了如指掌的Patty，熟悉世界各地的人喝咖啡的喜好：“亚洲人爱喝口感轻柔，味道较甜且浓稠的咖啡。美国人总是the bigger is the better！”

咖啡研发师

日饮过千杯咖啡

可有想过你天天捧在手的咖啡，到底是从哪里来的？先别说加多少奶、忌廉和糖，光是1 shot咖啡、1粒咖啡豆，已够让1队Coffee Tasting Team围着成千上万只小杯团团转。而Patty要做的，便是在类近的苦涩味中找出“Best Of The Best”，研发出烘焙度、口感、味道和余韵各异的咖啡豆。经过了他们舌头的重重关卡，咖啡才会送到你的口里呢！

工作篇

《凤凰生活》：能天天免费饮咖啡，是不少人的梦想。如果喝咖啡变成狂试咖啡，即使不怕呕吐，晚上会不会无心睡眠呢？

Patty：我的睡眠非常好！我们试咖啡时，从不会把咖啡喝下肚，舌头记住味道后，便会把咖啡吐出。试咖啡亦不必用雪葩清洗味蕾，只需将浓度不同的咖啡交替试味便可。咖啡对味蕾不但没有负面影响，更是愈喝愈灵敏。

《凤凰生活》：每天试喝的咖啡数量不计其数，高峰时更于1天内试过千杯咖啡，你真的不觉闷？

Patty：听起来有点神经病， 可是我永远都不觉得累！在咖啡Laboratory里其实很好玩，我们每天都会试到新口味的咖啡。虽然我们这team人专职试咖啡，现在也开始学习喝茶。每天都是学习的新体验，又怎会觉得闷呢？

《凤凰生活》：咖啡好像只能配搭休闲服，难以登上大雅之堂。你认为呢？

Patty：其实试咖啡和试红酒一样，都是有步骤的。首先要闻，然后用力啜喝，让咖啡在喉咙上上下下，再回味一下那余韵。像红白酒一样，咖啡其实可以配很多食物，除了海鲜外，基本上什么都可以。最好是配石板街松饼，一甜一苦，咬下去还有果仁和棉花糖。Wow！很幸福！

《凤凰生活》：长时间与咖啡为伴，平日在家必对咖啡退而避之是吧！

Patty：要工作的时候，每天早上醒来我都会喝一杯咖啡，“试”完一轮咖啡后，下午3、4点又会再来杯咖啡，晚上又喝。周日放假，我也会到咖啡店逛个圈。我家附近的店最清楚我的口味，连我妈妈也爱上了新出的light roast咖啡呢！

Patty于20\_年加入Starbucks，08年成为咖啡品质管理团队一员，练得一手冲咖啡绝技，还有满脑子的咖啡知识，饮咖啡真的随时比你饮水还要多。

要试真咖啡的味道，必须将一浓一淡的味道不停对调试饮。

在美国西雅图的Starbucks Coffee Laboratory，Patty的团队每天都在狂试咖啡，啡色液体排山倒海倾泻而出，场面极为壮观！

Karine Mauffrey

好莱坞电影特技替身演员

“我的志愿”是成为体育记者，可是却被新闻系拒之门外了，为走捷径而玩体育，误打误撞之下入了马戏团工作，练得一身好武功后转战好莱坞，更曾参与史提芬史匹堡、罗拔湛米基斯等名导大作，8 年来不停上天下海。

玩命女飞人

好莱坞级特技人

看电影时，我们一知道某个演员弃用替身，真身上阵，总会有种莫名的兴奋。好莱坞出产的电影过千上万计，终究还是用替身的比真人上阵的多，所以电影界便需要许多不同体型的特技替身演员。男人不怕刀枪似乎天经地道，女人当替身演员，便会被质疑是否入行的前景。眼前活力十足的Karine，却是拼了命都要“做好这份工”！

奋斗篇

《凤凰生活》：动作替身一开工就讲打讲杀，动辄就飞车落海，或是从高空坠下，赚回来的不就都用来补贴断手断脚的医药费了？

Karine：我伤得最严重的一次只是折断脚趾骨而已！开工时，我会拉着1个放满安全配件的行李箱，就位前一定塞满棉垫，有必要时再将身体五花大绑，在水底打架也有氧气筒帮助呼吸！最危险的要说回几年前，我不知道自己有身孕，照样开快车然后“跳车”，幸好孩子平安无事。

《凤凰生活》：职场上，公司总会安排训练给员工，或是有什么增值课程可以参加，做特技人又要具备甚么条件？该从哪里学起呢？

Karine：做过体操的，身体有一定的柔软度，会较为有利。训练嘛……反正什么都要学，由瑜伽、打架、飞车、潜水到跳楼，凡是新的事物都要试。这一行没教练，没有人能告诉你应该从哪里着手，只能靠自己推动自己。在行内累积足够经验，方可加入行内认可度极高的美国女特技替身演员协会，机会才会接踵而来。

《凤凰生活》：虽说特技人得全副武装上身才会上岗，但也算是很没安全感的工作，永远不知道明天的工作是什么，也不知前路有多危险，你又是怎么面对这些未知数？

Karine：我深信每天都是赚回来的。不工作的时候，我会尽情享受人生，做爱做的事。我和老公在法国南部一个古省买了一间石屋，把它打造成艺术家的地方，让一家人可以在宁静中隐修，感受生活。

《凤凰生活》：你在马戏团表演时邂逅了踩钢线的丈夫Jade，连结婚当日都要踩住钢线结，难道想子女将来也成为特技人吗？

Karine：Jade的专长是走钢线，所以结婚时也跟随他们行内的传统，所有宾客在地面上见证着整个过程，我们没有配上任何安全装备，两人分别在钢线的两端，慢慢走向大家。虽然我俩都是马戏团出身，可是没想过逼孩子走我们的路，等他们长大，再作抉择吧！

Karine 一家玩上瘾，连拍MV都要躺在钢线上的床。Karine结婚行礼也在离地300尺的钢线上，是用钱也买不到的绝世浪漫。

Karine 职业生涯里的一大壮举：与老公行走在连接着金沙城中心及澳门威尼斯人度假村酒店、离地500尺高的钢线，在高空相会，这可是澳门开埠以来第1个高空钢线表演呢！

Karine 的丈夫Jade 背着一家大小走钢线，胆识过人，可谓特技世家！

井上设计菜单的秘笈大公开！

井上雅美 帝苑酒店稻菊日本餐厅铁板烧师傅

拥有一身“自作孽”的细胞，于是报读厨艺学校。原本一心发展卖相精致的法国料理，却因人事变动被迫转型，成为铁板女厨。去年随丈夫“私奔”到中国，拿起小铁铲已有14年。

铁板女厨当家

挑战日本料理界传统

讲起日本料理，小记会想起经典厨艺比赛节目《料理铁人》，一个个男厨师双手交叉摆在胸前，如开演唱会般，身子在台上徐徐升起。在那个节目出现的女人，都是帮忙洗菜和洗碟的助手。井上雅美却狠狠打碎了这个框框，由昔日的弱质女子变成了现在独当一面的铁板女厨，果然是巾帼不让须眉！

性格篇

《凤凰生活》：西餐女厨师和女饼厨并不罕见，对于阳刚气十足的日本料理界却弥足珍贵。穿梭于不解温柔的男人堆中，你如何突围而出？

井上雅美：说真的，厨房令我不知不觉变得坚强起来。他们实在很少机会接触到女厨师，我有过被欺负的经历，也有过男同事帮我做粗重工作，不知道是出于真心还是嫌我慢呢！别人说我做得慢，我便早点开工；说我拿不到重物，多拿几次便会习惯。只要肯努力，总会做得到的。

《凤凰生活》：虽说男女平等，可是常人总觉得女厨只能在家煮饭，不能如男厨一样登上大雅之堂。你身为一介女流，要打破这个森严的规范，背后付出了什么代价？

井上雅美：作为女人，当初实在有点介意在油烟中工作。初入行时，只能用碎纸皮和红酒木塞“装假狗”，在铁板上练习炒切动作，后来会用食材的残余部分如红萝卜皮来做试验。以前被油溅到时，反应会很大，现在的我已经麻木了！

《凤凰生活》：以前做法国料理，只需躲在厨房埋头苦干。变成铁板厨师后，既要“抛头露面”，又要在客人面前展示厨艺。环境变化如此大，对你最大的挑战又是什么？

井上雅美：每个客人的口味各有不同，最难的地方是要准确掌握他们的口味。虽然我的性格算得上是开朗，也爱说话，可是当初一走近铁板，便会非常紧张，动作都生硬起来。现在习惯了，会主动跟客人聊聊天。

每天工作的第一件事就是要把当天所需的食材切好，大至主菜，小至配料，无论是自用还是别人用的，都要准备妥当。

Kit Ng

有机耕种农妇兼导师

“十多年前仍是温室小花，整天在冷气房里打寒颤，入院犹如吃生菜。心痒之下钻研香薰治疗，由种香草变种菜，在露台淋水变成拿着水管在接近7,000平米的农地走来走去，7年间已成为陶渊明，与城市生活划清界线。

田园独乐乐

温室OL变全职女农

相信有不少人曾想过逃离人群和写字楼，永远跟自然作伴，可是从来都敢想不敢做。又有谁真的归隐田园？ 一个白领烈日当空之下拿起重耙子，没有中暑已是万幸。Impossible is nothing！Kit不是什么激进的环保人士，只因想活得更健康，于是决定跟城市说再见，展开真正有血有汗的田园神话！

处世篇

《凤凰生活》：在办公室工作，总会有一套工作指引，工作步骤和程序都列得一清二楚。现在要管理一块田地，你又会为自己定下工作计划吗？

Kit：很难的！总之就是每天醒起便巡视一下农田，看看有什么要处理的。很多步骤都同时进行，见到枯叶和杂草当然要除掉，看见果实熟透了便把它割下来。如此大大小小的杂务已够折腾了！睡前偶尔也会想想明天的工作，可是如果天气不好，计划便会泡汤了。很多事都说不定，最重要的还是听天由命。

《凤凰生活》：你自称完美主义者，事无大小都要全权掌握。可是当上农夫后，天气、杂草和害虫未必听你使唤，性格上又有何改变呢？

Kit：我这个人很挑剔，时常着眼于太细微的东西，例如除草要分类，掘去水坑要比别人讲究，因此常被老本行揶揄呢！我已经比以前看开了，之前种了好几个月的鱼翅瓜，临收成前竟然烂掉。不得不认命，有时一切随缘，效果反而更好。

《凤凰生活》：工作的地方由冷气房变成阳光下的农田，日对夜对的同事变成花草树木、猫狗和小白兔，生活态度有因此而变得豁达吗？

Kit：以前搞物业管理，连吃饭的时间都没有，薪水都花在看医生和保健产品上。现在生活简单，吃多点有机菜代替做面膜，下田的衣服几件就够了，当是考考自己混搭的技巧，这不一定要去享受花钱才能做到的东西啊！

别以为翻泥看似很好玩，Kit 花上了25分钟才翻松了2米长、1米阔的农地，中途还要休息下！

极端完美主义者的Kit用双手把每一小盆的幼苗整理好，连小泥巴都抹掉，工序极度费时。

一分耕耘不等于一分收获：早前Kit 为小番茄悉心裹好了防蝇袋，最后也只有3个番茄茁壮成长，完全体现到凡事不能强求，勉强未必有幸福。

Kaliji

TriYoga创始人

1980年，她结合自己体悟的自然运动能量，创立了TriYoga。从这种内在的指引中，Kaliji将TriYoga流和生命能量Prana Vidya（呼吸，专注和冥想的三位一体）全面地体系化，形成从基础到7级的体系。

三维瑜伽创始人Kaliji

如沐和谐幸福里

虽然只是接触了一小段时间，但瑜伽大师Kaliji在一座一席谈之间，以她极尽平和的气息，让我感觉到眼前这位年近花甲的女性的能量。在这里，并不是追求各种高难度动作，或者仅仅停留在体型的雕琢，Kaliji，以全方位的瑜伽模式，还有传达如风般的慈悲胸怀，让我们如沐和谐幸福里。

心态篇

《凤凰生活》：能和我们简单说说什么是TriYoga吗？

Kaliji：TriYoga就是身心灵的连接过程，包含全部瑜伽修习内容的完整体系：TriYoga流，生命能量（三位一体的呼吸练习，专注技巧和冥想），印，和声音瑜伽（梵文唱诵），还有结合相应的素食课程，让我们的身体达到健康和谐的状态。

《凤凰生活》：练习TriYoga能有什么效果？

Kaliji：我们所提倡的灵量流是通过循序渐进的方法，最大的特点是将呼吸和身体以及手印结合一起，经过有力而连贯的体式而形成强大的气流，有效地保持身体、呼吸和心灵的协调，借以提高精神力，帮助身体动作的协调和流畅，提高集中力和呼吸的技巧，放松身心。将带给你能量上的提升——身体层、心智层、精神层上的提升。给你带来思想的明晰，人生更高层面觉醒的显现。

《凤凰生活》：在你发展TriYoga的过程中，有遇到什么困难吗，比如家人的反对、社会的抨击？

Kaliji：我觉得我很幸运，没有遇到什么困难。我的家人都很支持我，在美国自家有一个专有的音像制作基地，他们的支持，也是我坚强的后盾。我觉得人就是在不断地寻找一个平衡点，就像风一样流动。

《凤凰生活》：那可以将你喻为“风一样的女人”吗？

Kaliji：可能这还不够全面，风只是五大元素之一，自然界包含地、水、火、风、空，风代表慈悲心，我是希望通过TriYoga，帮助他人找到自己，与自我连接，提升自己的能量。

Kaliji在瑜伽会所里，与会员分享各种练习心得，面对各种问题，她都温和地详尽解答。

在景丽眼里，Kaliji不仅是个专业、敬职的导师，她还为人带来美妙的体悟感。

**瑜伽协会工作计划范文 第四篇**

20\_年xx医院职工

瑜伽兴趣班活动计划

为使本兴趣组在20\_年度里更好地贯彻其宗旨，促进瑜伽运动的普及和全院职工的身心健康，特制定活动计划如下：

一、做好本兴趣班的建设和发展。

积极进行会员的组织发动与入会工作（目前已有66名医院教职工报名参加），正式成立本兴趣组织。

二、开展瑜伽运动的推广普及工作。

（一）利用各种方式，大力宣传瑜伽健身的益处和有关知识，增进医院职工对此项运动的了解和兴趣。

（二）积极组织医院职工进行瑜伽健身运动。根据实际情况，确定好满足尽可能多的会员需要的瑜伽活动的时间和方式，同时也希望医院党支部、工会等有关方面提供有力的经费支持和物质保障。

（三）继续开展好医院职工瑜伽义务培训和咨询工作，使普及与提高相结合，不断提高医院职工瑜伽技能与水平。

xxxx医院工会

20\_年4月20日

**瑜伽协会工作计划范文 第五篇**

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,洁净身心的瑜伽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

四、活动时间

5月13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。

3) 运动前无需喝太多水，反而是运动出汗后应立即补充水分或盐分(如的生理盐水)。

4) 练习时间应根据个人体质来定，一般初学者在30分钟左右为宜，切忌过量甚至超负荷练习。

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。

**瑜伽协会工作计划范文 第六篇**

日程安排、工作计划布满办公桌，恨不能抽身隐居的你是不是也应该制定一个适合办公室的放松计划呢？

春困秋乏夏打盹，在办公室一年四季提不起精神都有了借口；每天紧张工作，脑子里永远是报表数据和谈判项目；春天来了，草绿没绿都还没见到已经要每天开冷气度日。日程安排、工作计划布满办公桌，恨不能抽身隐居的你是不是也应该制定一个适合办公室的放松计划呢？

 飞镖

飞镖是一种简单易行的办公室内健身方式，它不但可以缓解疲劳，还能成为同事们“暗自较劲”的比武场。

中国飞镖协会秘书长邢小泉介绍，其实，飞镖可算是最佳‘办公室运动’，不占空间、不费时间，对缓解久坐产生的肩颈、手腕、视觉疲劳等都很有效果。 “飞镖对锻炼人的运动、视觉、神经系统都非常有益。”邢秘书长说，首先，投镖时身体放松，要求挺胸抬头收腹，主要靠腕、肘、关节的运动来完成击发动作。对于长期从事办公室工作的人，“平时易劳累疼痛的地方都可以活动到”。

 改良瑜伽

四个经过改良的男女通用的瑜伽动作可以帮助改善办公室族腰酸腿疼、体力不支甚至身体各个部位的不良反应。

动作一：颈部转动保持基本坐姿，双脚与肩同宽，双手搭于椅子扶手上；缓缓地低头，稍作停留，再抬头，恢复正常；再向右、向左；最后360度旋转3周即可。

动作二：移动到凳子的边缘，将手自然放于两侧，慢慢向两边展开，弯曲手臂使手指接触到肩关节，从前向后画圆圈。在运动过程中，圆圈逐渐放大。

动作三：胸背运动坐于椅子边缘，双肩自然打开，吸气，双手停于胸前，慢慢向后扶住椅背，吸气挺胸抬头，胸部尽量向45度方向延伸，稍作停留。双手缓缓向前抱住自己，搭于双肩，含胸低头，再展，慢慢恢复初始状态。

动作四：金鸡独立式面向电脑，左手伸出搭于椅背，将重心放于左腿，同时屈起右腿，左手扶于脚背，保持数秒。躯干向前倾斜，右腿向上延伸，左手呈二指平出，保持平衡。

 手指运动

按照中医理论，手指和经络是相通的，从大拇指到小拇指，依次与人体的肺、大肠、心包、三焦、心脏和小肠相对应，并且还集中了其他重要穴位。全方位活动手指，不但能够疏通经络，还可有效地开发脑细胞。

国外自3年前就开始流行“手指滑板”，由美国的一位滑板爱好者发明。他为了在雨天也能练习酷爱的滑板，便于家中以手指代替双脚，摁在和食指差不多大的微型滑板上进行练习。初学者一般在桌子上练习简单的前进后退，等手指可以轻松操控指板滑板的时候，就可以尝试着飞越一支笔、一把尺子、一只鼠标，甚至跳过一本书、一只纸杯而不让指板滑板掉下来。这一极富想象力的创意随即迅速流传开来，成为风靡一时的指尖运动。

我们国内的手指运动也很丰富。中国中医药学会会员、“健身益智手指操”的创始人王岩昆先生说，手指走路的方法灵活多样，既可以像螃蟹一样横着走“一”字，也可以走“米”字、“8”字，还有五角星、S型路线等。

对于经常久坐在电脑前的商务人士，在手指僵硬、腕关节酸疼的时候，不妨让手指在桌上“走”起来，走完以后捏捏指肚、握握拳，就能减少患“腕管综合征”的风险。

 正确午睡

工作紧张，午休时间见缝插针地午睡可以带来一个下午的高效率状态。但是选择在办公室午睡要特别讲究方法，否则可能出现和养生的初衷南辕北辙的不良后果。

首先，睡前不吃油腻食物，不要吃得太饱，否则会加重胃的消化负担。其次，不宜在午餐后立即躺下午睡。午餐后大量的血液流向胃，大脑供氧及营养明显下降，所以一般应在午餐后休息十几分钟再午睡。第三，午睡时应避免受较强的外界刺激。因入睡后肌肉松弛、毛细血管扩张、汗孔张大，如果办公室内空调开得过低，就易患感冒或其他疾病。第四，坐着及伏案睡觉会减少头部供血，使人醒后出现头昏、眼花、乏力等一系列大脑缺血缺氧的症状，有的人用手当枕头，伏在桌上午休，这样会使眼球受压，久而久之易诱发眼疾。第五，午睡后要慢慢站起，进行轻度活动，因初醒时常使人产生恍惚感，所以不要马上从事复杂和危险的工作，最好能在醒后喝一杯水，以补充血容量，稀释血液黏稠度。用冷水洗洗脸，也能有效消除不适感。

**瑜伽协会工作计划范文 第七篇**

一：活动内容：养生瑜伽的知识宣讲赛

二：活动时间：

三：举办单位：

四：活动目的：

为了让更多的人感受到一份自然的健康，弘扬一份自然时尚的健康，丰富同学的课余生活，为丰富学院社团生活出一份力量!

五：活动简介：

瑜伽协会计划在11月15日举办一个养生瑜伽的知识宣讲赛，从练习中让同学体会到身心的放松，从语言中让同学感受瑜伽的魅力，从而巩固一段时间所学的瑜伽动作和瑜伽方面的知识要领，也因此为大家创造一个交流的平台，谈谈大家对学习瑜伽的心得，尽最大的努力解决同学在生活中，练习中所带来的烦恼或困扰，让瑜伽这份健康时尚的精神带给更多的朋友!从而提高同学的自信以及拥有更好的学习状态和工作态度!

六：活动地点及负责人

地点：江苏科技大学东校区

负责人：张煜

七：活动步骤：

1.宣传安排

由组织部出面租借帐篷2顶，办公室负责同其他社团协调场地。

宣传部对宣传海报进行设计。

要求，撇去以往大红大紫的夸张设计，力求简朴、迎合广大同学(尤其是大一新入学同学)，可考虑采用实物模型吸引大家眼球。

宣传部在报名期间以传单形式向过往同学介绍本次活动。

要求，禁止使用扩音喇叭等易烦躁工具。

由总会长出面同西区广播站协商，争取广播宣传。

2.比赛场地安排

本次大赛对于赛场噪音处理、音响设备、赛场纪律有着特别高的要求。

由总会长与组织部长出面，尽一切可能争取到图书馆学术报告厅的使用权。

由组织部、办公室负责大赛现场的秩序维护。

要求，出场号为前10位的参赛队伍入座前阶梯会场，其余队伍按顺序坐在后阶梯会场。各部门干事控制会场纪律，严禁不合乎赛场气氛的其他声音。

宣传部早大赛开始前1个小时入场，布置赛场氛围。

要求，力求简单朴素、避免夸张浪浪费。

3.报名工作

报名表力求最简洁。要求，不打宣传口号，只出现大赛内容，将获奖所得奖励放于最显眼处。

本次大赛因预估选手数量较大，故在报名期间先进行随机选号。 此环节严禁作弊!

4.物品采购

八：活动实践：

1：11月10日前完成前期宣传工作，务必通知到位，各项准备工作积极配合完成，收集好资料。

2：确定固定各步骤是否安排妥当，由工作部员记录拍摄留念，便于该活动的长期开展。

3：在开展活动前并向大家介绍本次活动具体流程及开展意义。

九：注意事项

1：保持场地最后的整洁。

2：资料以及各方面收集的意见要认真吸取改正，取长补短;积极配合学院及社团的工作安排。

**瑜伽协会工作计划范文 第八篇**

一、前言

(一)策划背景

梧州相对于忙碌的大城市而言是个较为休闲的城市。根据《梧州市市民休闲行为方式及其特征调查报告》中可以知道梧州市民随着社会经济的发展和科学技术的不断进步以及人民物质文化水平的提高，梧州市市民的闲暇时间的总量相对较高。城市居民对休闲生活质量要求的不断提高，休闲方式日趋多样化，对于休闲时间的分配也越来越丰富，从而对于休闲方式的多样性要求也日益提高。梧州学院坐落于这个对于休闲活动有着较高要求的城市，在一定程度上也影响到了梧州学院学生的生活偏向。

大学生处于离开高压的高中生活和充满吸引力和诱惑力的社会生活中的大学生活，学生对于自身的身体素质有着不同与高中的要求。有着对于在自身能力开发过程中的好奇与敢于尝试，但是却有着一定程度上对于事物了解的不全面与看法的片面性的特点。

瑜伽通过呼吸调息、动静平衡、身心统一等要诀来刺激身体恢复本身的自觉与自愈，改变人的亚健康状态。瑜伽通过各种呼吸及各种不同的独特姿势给予头脑、筋肉、内脏、神经、荷尔蒙腺体适度的刺激，通过强化腹腔内脏器官，除去身体的不安定因素，保存并增加体内生命能量使之不浪费不虚耗，从而令身心健康自然统一安定。

而梧州瑜伽相对于其他城市起步较晚，对于市场的开拓程度较低，宣传力度一般。而对于梧州学院的学生而言，瑜茜茜伽店在梧州学院的宣传手段较为单一，力度不强，在临近假期的时间里，茜茜在其中发现了商机，并有了在校内进行宣传的决心。

(二)策划目的

针对梧州学院学生的消费等各方面情况来制定相应的瑜薏瑜伽品牌推广方案。使茜茜瑜伽店在梧州学院增加其品牌影响力，达到广而告之的目的。增加梧州学院学生对于瑜伽和茜茜这个品牌的了解，认知，从而。使茜茜在梧州学院其市场占有率得到提升，达到个梧州学院学生和茜茜双赢的局面。

(三)策划调研方法

以调查问卷形式在梧州学院校道上随机发放，并现场填写。调查问卷相关内容经过细致的讨论，于12月1日中午在梧州学院十字路口发放。一共发放210份，回收199份，回收率高达94%。排除由于随机调查所产生的误差，调查结果仍是有效，为进行此次瑜薏品牌推广大赛提供了强有力的资料证明。

二、策划主题与目标

策划主题：让专业成为一种态度

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！