

# 瑜伽馆活动策划方案 瑜伽策划方案参考文案(大全5篇)

确定目标是置顶工作方案的重要环节。在公司计划开展某项工作的时候，我们需要为领导提供多种工作方案。那么方案应该怎么制定才合适呢？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 瑜伽馆活动策划方案篇一

西二大道：路口设置1个充气圣诞老人或者广告牌(内容为活动主题广告)

沿路30个落地气球作为指引

匝道：将刀旗更换为圣诞新年+活动主题风格

会所：门头和门口为圣诞雪景+活动主题标志(夜晚发光)

会所外墙如果还是毛胚可能悬挂一幅圣诞新年主题广告画

会所内部大厅有一株6米高圣诞树，彩灯闪烁麋鹿围绕

会所大门用金色(或)红色丝绒布遮掩，布置成开盘剪彩仪式

看楼通道：看施工情形而定

样板别墅：适当增加圣诞新年雪景布置

会所广场：咖啡休闲区域+小型舞台+灯光音响系统

商业街：咖啡休闲区域+商业风情看板

可选用3种方式宣传

a大型路牌广告

b气球方阵

c凯旋门或城堡充气模型

匝道可更换刀旗会所策划提纲场景气氛实例圣诞气氛

时值圣诞新年，浓烈的节日气氛会让客人沉浸在兴奋的喜悦中

设置小型舞台和咨询台

如果现场届时没有施工完毕

可以考虑设置一块巨型喷绘

开盘前宾客云集在前广场，会有热腾腾的专业咖啡提供

商业街可能尚未装修完毕，我们可以用2种方式安排

a联排拱门做出阵势

## 瑜伽馆活动策划方案篇二

瑜伽，发源于5000年前古印度，风靡于20世纪欧美，21世纪在我国迅猛发展，掀起一股“瑜伽健身热”。这一发展势头还在不断持续升温。

市场庞大 前景诱人

随着中国经济跃升，瑜伽这一古老而又时尚的健身运动越来越受到欢迎。当前，全国各地开设的专业瑜伽馆大约3万间（不包括健身场所内的瑜伽项目），瑜伽教练达30万人，长

期从事瑜伽运动的人达5000万（接触过瑜伽的人超过2亿）。庞大的产业市场、诱人的发展前景，令美国、印度、日本等世界瑜伽诸强兴奋不已，纷纷前来掘金。狼烟四起，竞相角逐。

## 超速发展 现状堪忧

瑜伽属于服务行业，不需要高科技，也不需要高投入，入市门槛较低。这是造成瑜伽馆遍地开花的局面的重要原因之一。国内瑜伽馆发展速度过快，带来一系列问题，诸如行业不够规范、专业度不高、商业模式不成熟、产业基础薄弱、经营管理不善。约80%的瑜伽馆处于亏损或持平，低价位竞争恶性循环。整个瑜伽行业良莠不齐，乱象丛生。

## 资源整合 行业洗牌

虽然，国内瑜伽行业还处于人们不断认识、不断发展的初级阶段，但行业的资源整合和重新洗牌已经在所难免。中国瑜伽行业呼唤具有国际视野、根植本土文化、实力雄厚专业水准高的标杆性“龙头”企业的出现，以规范和引领行业标准，促进行业整体提升和有序健康发展。

## 二、指导思想

依托\_\_\_\_长三角中心城市的区位优势 and 全国最活跃的经济发  
展区域优势，依托\_\_\_\_得天独厚的自然环境和人文环境优势，  
依托“东方品质之城，和谐幸福\_\_\_\_”的城市品牌影响力，  
通过举办“第一届\_\_\_\_（国际）瑜伽大会”，打造\_\_\_\_“国  
际瑜伽休闲之都”城市健康休闲品牌，构建中外瑜伽文化交流平台，  
催生产业化、国际化、本土化的大型瑜伽企业品牌，  
推动行业健康有序发展。

## 三、目的意义

## 加强国际文化交流

现代瑜伽以古老的东方哲学思想为基础，融合了现代西方商业模式，进入中国更是融入了道、禅传统思想精髓。本次大会专设国际瑜伽论坛，邀请国际瑜伽界大师、专家、学者，开展瑜伽文化交流，确立本土瑜伽文化的价值体系和国际地位，提升行业专业化水平。

## 促进城市观光旅游

以瑜伽大会为载体，吸引国内外瑜伽爱好者参与，整合\_\_\_\_各种旅游资源，形成习、展、游、交流等一条龙服务的“瑜伽休闲观光游”特色项目，拉动吃、住、行等旅游相关产业，丰富\_\_\_\_国际旅游城市的内涵，促进城市旅游业发展。

## 普及体育健身运动

瑜伽运动的良好功效和温和的练习方法适合大众化普及。尤其是当今社会生活节奏快、工作压力大，瑜伽运动能为都市人群提供舒缓减压的健康生活方式。通过瑜伽大会，广泛传播健康理念、普及瑜伽运动知识，吸引更多的人加入瑜伽健身队伍，推动全民健身运动的发展。

## 推动产业整合发展

瑜伽产业的概念包含文化传播、教育培训、健身运动，同时衍生出一系列周边产品：瑜伽场馆、瑜伽器具、瑜伽服饰、瑜伽用品、瑜伽食品、文化产品等。本次瑜伽大会，将整合瑜伽产业资源，推动本土瑜伽产业规模化发展。

## 四、组织机构

主办单位：\_\_\_\_\_

承办单位：\_\_\_\_\_

协办单位：

支持单位：

## 五、活动主题

瑜伽之魅 生活之美

## 六、活动时间

10月\_\_日——10月\_\_日

## 七、活动内容

\_\_\_\_\_（国际）瑜伽产业博览会

主要内容：

展区分为“教育培训”、“瑜伽场馆”、“瑜伽产品”三大板块。邀请国内外知名瑜伽学院、瑜伽机构和生产商参展。

时间：

地点：

\_\_\_\_\_（国际）瑜伽表演大会

主要内容：

特邀1000名来自国内外的瑜伽爱好者进行场面宏大的瑜伽体式、梵文颂唱表演。

时间：

地点：

\_\_\_\_（国际）瑜伽论坛

主要内容：

以“瑜伽，全球视野与中国未来”为题，邀请来自印度、美国、法国瑜伽大师及国内的专家进行演讲。

时间：

地点：

## 八、组织保障

第一届\_\_\_\_（国际）瑜伽大会组织委员会

主任：

委员：

“组委会”下设：

宣传组

营销组

接待组

安保组

## 九、经费预算

## 瑜伽馆活动策划方案篇三

活动宗旨：

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！

活动时间：

20xx-x-x

活动地点：

以森林公园或者其他公园为佳。

活动过程：

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“simple-love简爱咖啡馆”

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。

活动费用：

完全免费，自带瑜伽垫

活动准备：

- 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。

## 瑜伽馆活动策划方案篇四

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,会让同学们的皮肤更年轻,具活力。当然还有减肥的功效。

### 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。

另外轮滑运动是力量与耐力的象征，而瑜伽运动是柔韧与协调的象征，两项运动一动一静，并且两协会会员平时对另一项运动了解甚少。本次活动能让两协会会员互相了解轮滑和瑜伽两项运动，加强会员之间的交流，并且也为两协会骨干创造了交流社团管理心得的机会。

### 三、活动名称

与春天有个约会——大型户外瑜伽公开课

### 四、活动时间

20xx年4月23日早8：00

### 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

## 七、活动准备

- 1、联系瑜伽协会，确认活动能否开展；
- 2、两协会骨干共同召开准备会议，讨论活动相关事宜；
- 3、分配各部门任务；
- 4、采购物资；
- 5、布置会场。

## 八、任务分配

## 九、活动流程

- 2、各组组长领取矿泉水分发给组员；
- 3、主持人开场；
- 4、轮滑社轮滑表演，舞韵瑜伽表演
- 5、全员瑜伽开始(拜日式)
- 6、会员才艺展示；
- 7、活动结束，清理会场及归还物资。

## 十、经费预算

## 十一、突发情况处理

签到处即为临时应急指挥处，若发生任何突发状况，两协会主席团及各部门联合解决。

# 瑜伽馆活动策划方案篇五

亲子活动主要是以亲缘关系为主要维系基础，以孩子们跟家长的互动游戏为核心内容，全方位开放孩子的多种能力，帮助孩子们初步完成自然人向社会人的过度的一种活动。以下是小编整理的亲子瑜伽活动策划方案，欢迎阅读！

通过活动，让小朋友感受节日的快乐与活动带来的浓浓温馨，让小朋友们表达自己对爸爸妈妈给予关怀的感激以及对节日的憧憬与希冀。同时，借助六一儿童节的契机体现企业对于部分员工及子女的人文关怀，推广和深化企业的文化理念，增加员工的凝聚力和工作热情。

20xx年5月29日

艾依水郡中体健身会所

1. 会场布置：气球拱门、气球装饰、游戏区、观众区、领奖区。
3. 礼品准备：食品、小布玩偶，智力图书，大礼品玩具包，文具等，1-5岁亲子游戏广场游戏兑换卷，6-14岁探奇乐园游戏兑换卷。
4. 主持人：方丹丹
5. 摄影、维护现场秩序，看护小朋友、发放奖品等（李欣，吴丹等）
6. 背景游戏音乐（陈亮）

注意事项：

- (1) 工作人员及家长在活动中看护好宝宝，以免其受到伤害。

(2) 各位家长和小朋友们在活动过程中要遵守活动规则。

(3) 各位家长和小朋友们在活动中需穿着软底运动鞋。

1. 家长和孩子入场合影，并就坐，（工作人员注意引导）。

2. 孩子分组情况，1-3岁，4-6岁，7-14岁，并在孩子手腕上系上鲜艳的彩绸，以便区分。

3. 领导讲话并宣布活动开始

游戏开始：

4. 比比谁最快：（1-3岁）（20个孩子，共4组）

游戏规则：5个宝宝一组一起在软垫上爬，家长在软垫一头，鼓励孩子爬向终点。最快到达的获胜，其他也可获得奖励。

四组轮流比赛，工作人员注意人数控制，及维护现场秩序。  
裁判孙喆。

搬运软垫工作人员：刘宇博，沈杰，

看护人员：吴丹，吕明。

5. 谁是大力士（7-14岁）（39人, 10组）

游戏规则：选4组家庭，由孩子和家长共同把气球吹大，并背靠背把气球运到指定地点。在规定时间内，哪个家庭运的多，哪个家庭获胜。

裁判：孙喆，吹哨及秒表（游戏时间3分钟）

边裁：沈杰、杨娜、李欣、杨鑫

用具：盘子4、气球若干、起始点标识

看护及协调：吴丹，吕明，刘宇博。

分发战利品

6. 快乐传真：（6-12岁）（39人，4组）大奖

用具：词汇卡（李欣）

7. 抢椅子（6-12岁）（39人，5组）

游戏规则：小朋友8人一组进行游戏，音乐开始，幼儿绕椅子转圈走，音乐停止，马上抢椅子并做好，最后获胜的小朋友获得优胜奖，其他的小朋友获得鼓励奖。

裁判：孙喆，

音乐控制：陈亮

工作人员：沈杰，刘宇博。

9. 迷迷转（1-3岁）（40对左右）

音乐控制：陈亮

工作人员：吕明，杨娜

10. 小小搬运工（3-6岁）（27人）

游戏规则：在规定时间内用勺子运输旦珠，最后按数量多少评奖。裁判：孙喆（游戏时间1分钟）

一组4个小朋友比拼。

工作人员：杨娜，吴丹。

用具：跳棋4副

### 11. 毛毛虫（3-6岁）。"（27人）

游戏方法：派出三个小朋友，三人排成一行纵队，小呼拉圈两个，第一个圈套在前面两人身上，第二个圈套在后两人身上，路线上设有独木桩、绕大树等障碍物。哪组先跑完规定路线，那组获胜。每组参赛家庭4对。

裁判：孙喆

用具：独木桥标识（地垫间隔） 大树

工作人员：刘宇博，沈杰，杨娜。

### 12. 钻山洞（3-6岁）

游戏准备：呼啦圈

游戏方法：家长手持两个呼啦圈，游戏开始先将呼啦圈放在地上，幼儿双脚跳入第一个圈中，从下向上套呼啦圈，然后交给家长，家长赶快把呼啦圈放在第二个的前面，幼儿继续套第二个呼啦圈，如此反复，直到终点。游戏中幼儿的脚不得落在两个呼啦圈中间的空地上。

先到终点的家庭胜出。每轮3-5个家庭。

裁判：孙喆

演示：杨娜、吴丹

工作人员：吕明，吴丹

#### 14. 两人三足（6-12岁）（39人）

游戏方法：比赛分为两组，每组5人。每组人员都需要把一名家长和小朋友两人小腿用绸子捆绑，哨声响起两组人员的第一对出发，途中要绕过障碍物，回到起点后，下一组才可以出发。两组人员最先接力完成比赛的获胜。

裁判：孙喆，

工作人员：杨娜，吴丹，吕明。

#### 15. 小猴摘桃（1-3岁）（40人）

游戏规则：以4个家庭为一组，分两队进行对抗。家长把幼儿背在背上，从起跑线开始跑到桌子前，幼儿伸手从盘子里拿一个桃子，跑回到起跑线下一个家庭继续，哪一组先将桃子全部运完，哪一组获胜。

用具：桃子12个

工作人员：刘宇博、沈杰、吴丹、杨娜

#### 16. 增加家长们参加的游戏：

游戏一：五毛和一块。