# 瑜伽协会活动总结(9篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2025-01-07

*瑜伽年会总结一通常的瑜伽课程，都把重点放在瑜伽体位的练习上，同时也配合短时间的调息练习，从而很容易使对瑜伽理解不深的人产生一种认识上的偏差，那就是，体位是最重要的瑜伽练习方法。而在我所见的许多练习者中，有许多人是抱着非常功利的想法开始练习瑜...*

**瑜伽年会总结一**

通常的瑜伽课程，都把重点放在瑜伽体位的练习上，同时也配合短时间的调息练习，从而很容易使对瑜伽理解不深的人产生一种认识上的偏差，那就是，体位是最重要的瑜伽练习方法。而在我所见的许多练习者中，有许多人是抱着非常功利的想法开始练习瑜伽的，其中，想通过瑜伽体位练习而减肥、美体是最常见的原因。

我本人通过近三年的瑜伽练习，越来越深地体会到，瑜伽，并不是简单的体育运动，而是一套思想深邃的哲学体系。它通过体式、呼吸、冥想的长期修炼，不仅修身，更是修心，从而最终达到身、心、灵的和谐统一。我想，这正是其他任何运动所无法比拟的，也是瑜伽的魅力能够经历五千年沧海桑田而历久弥新的原因所在吧。

在印度最经典的八支分法瑜伽（也称王瑜伽或胜王瑜伽）中，体位是第三支，呼吸是第四支，而冥想则是第七支。我个人的理解，这也就是说，体位比呼吸冥想容易掌握，而冥想的境界要比体位和呼吸更高。

因此，课堂上练习的瑜伽体式，只是瑜伽练习的一小部分。如果想了解瑜伽的博大精深，只靠课堂上的体位练习是远远不够的。好的瑜伽老师会在体位练习中引导学员体会动作给身体带来深层感受，令其渐渐领悟到瑜伽的魅力，进而对瑜伽的更高层面产生求知欲，而不是单纯追求体位动作的难度和花样翻新。

以我个人的体会，其实在课下与老师交流是加深对瑜伽了解的最好也最便捷的方式。瑜伽馆提供给大家练习瑜伽的平台，而老师则是瑜伽最直接的传播者。好的瑜伽老师不仅能很好的引导体位，还需要具备良好的文化素养及对瑜伽的深刻理解，更重要的是，在生活中践行瑜伽的理念与生活方式，与其合而为一，这样，学员才能从老师身上最真切地体会到瑜伽的真谛。身体力行，是最好的教育。

为此，我们在常规的瑜伽课之外，曾不定期的安排了一些其他的瑜伽课程，如呼吸法，洁肠法等，希望瑜友们对瑜伽有更多了解和理解，并能从中受益。这次的瑜伽公益讲座，也是基于这方面的考虑。

我们计划今后继续举办这样的活动及课程，希望有更多的朋友走进瑜伽的魅力世界，认识瑜伽，了解瑜伽，感受瑜伽给我们的身、心、灵带来的可喜变化。

**瑜伽年会总结二**

20\_\_年1月30日晚，固原汽车站组织全体员工召开20\_\_年度工作总结表彰和20\_\_年春运动员大会。

会议首先由站长方刚从安全管理、生产经营、服务质量等方面对固原汽车站各项工作进行总结，并对20\_\_年的各项工作进行了安排部署。

副站长李文传达学习了公司《关于认真做好20\_\_年春运工作的通知》，并对固原汽车站20\_\_年春运工作进行了周密的安排部署。会议还表彰了20\_\_年度安全生产过程中取得优异成绩的先进班组、先进个人和文明员工。

会议指出，春运工作是车站工作的重中之重，关系到社会和谐稳定、更关系到公司的声誉，要求全体员工站在讲政治的高度，凝心聚力，团结一致，以创建“便捷春运、温馨春运、平安春运、诚信春运”为目标，全力以赴的做好源头管理、隐患排查、运输组织、运行管控和应急保障，努力保证旅客走得了、走得好、不断增强人民群众的获得感、幸福感和安全感。

会议最后，方刚就固原汽车站做好20\_\_年春运工作提出要求：一是春运期间，车站要利用电子大屏幕、广播、微信平台、宁夏出行、天豹固运等广泛宣传春运过程中涌现出来的感人事迹，发布春运动态，营造良好的春运氛围。二是各岗位要严格按照“三不进站、六不出站”的原则，严把三品检查关、车辆安检关、旅客实名制售检票关和出站查验关等安全关口;杜绝无关人员、无关车辆和危险品进站上车，杜绝不符合要求的车辆出站营运，保证旅客出行安全。三是要加强春运期间的防恐维稳工作，遇有突发事件要及时同交通派出所联系，妥善处置，并及时向公司春运领导小组汇报。四是要根据客流情况，合理调派运力，防止旅客滞留。五是为方便旅客购票，车站要增设售票窗口，延长售票时间，并对安装的自助售取票机进行调试，确保其性能良好。

站长方刚要求春运期间，全体员工要以饱满的热情，抓住“春运”有利时间，努力完成营收任务。同时要加强安全管理，提升服务质量，促进车站生产工作安全、平稳发展。

**瑜伽年会总结三**

大家好!

20xx年即将结束，新的一年又将来临。x交好卷，x送佳音。值此辞旧迎新之际，我谨代表公司向长期关心和支持我们的各位朋友、各位嘉宾致以新年的问候;向敢争敢拼、锐意进取的全体同仁致以新年的祝贺;向长期在幕后为公司的发展事业默默奉献的所有家属致以崇高的敬意和由衷的感谢!

即将过去的一年，是公司实施五年战略规划的第一年，是继往开来、稳固基储抢攻市场的要害一年。全体员工紧紧围绕“以市场为导向的产品、技术及服务领先”战略，艰苦创业，高歌猛进，铸就新的辉煌：20xx年，公司共生产各类产品近万台。共推出和改善电能表、终端产品及主站系统软件产品余种。20xx年，公司实现销售收入突破亿，比20xx年的亿增加收入x亿，增幅高达。完成外贸出口万美金。至此，公司连续x年年增长率超过x，实现了跨越式发展。公司荣登美国福布斯中文版杂志20xx中国潜力x榜。20xx年，我们还会继续荣登20xx中国潜力x榜。公司销售市场继续扩大，已在全国x个省建立了驻外销售办事处，20xx年，市场竞争异常激烈，产品价格非凡是电能表价格大幅下降，业内同行经营业绩普遍不佳，公司取得的这一成绩，来之不易，它凝聚着我们公司全体员工的辛劳和汗水。我们向工作战斗在销售、产品推广、项目工程、市场服务第一线的同仁们致敬，我们向工作战斗在车间生产第一线的同仁们致敬，我们向技术中心、销售中心、产品技术部、工业设计部、生产制造部、品保部、检测中心、企业治理部、采购部、财务部、办公室、人力资源部、车队等所有从事技术、治理、行政的同仁们致敬。在即将过去的一年里，我们业已取得的这些成绩，必将振奋人心，鼓舞斗志，为公司新的一年的发展奠定坚实基矗。

20xx年，是我们实施五年战略规划第一阶段的最后一年，做好20xx年工作，对公司发展极为重要。20xx年，国家宏观能源政策走势及国家电网公司、南方电网公司电力营销工作安排对公司产业发展十分有利。一是两步制电价的执行范围会扩大到除居民和农村外的所有动力用户，二是国家电网和南方电网十分重视电能计量工作，将继续加大对电能计量装置的投入，三是电力营销现代化建设工作进程加快。这将为我们公司的电能表、用电现场服务与治理系统等产业带给一个难得的发展机遇，我们要紧紧抓住这一机遇，实现公司健康、稳定、持续发展。

困难与期望相伴，挑战与机遇并存。20xx年，在公司内部，多年来的高增长产生和积累了很多问题和矛盾。我们急需解决这些问题和矛盾。在公司外部，低价无序的市场竞争将会更加激烈，电力采购集约化步伐加快将会影响市场格局，市场需求多样化需要更多品种、更多规格产品的支撑。业内大企业大竞争局面已经构成。要实现公司做专做强，我们任重道远。

20xx年，我们要以战略的思路把握时代赋予的新机遇，我们要以全面的目光审阅新的市场变局，我们要以坚定信心，再创辉煌!

**瑜伽年会总结四**

动手写这篇的总结与心得的时候，是16周，还剩两次瑜伽课，一年的课程就快结束，心里五味杂陈，然而，总结是必不可少的，走到一个结点，总要向后看看，才能更好的向前走。

一年下来，通过每一节的瑜伽课，都让我更深的感受到什么是真正的心灵的宁静。印度《薄伽梵歌》中最高箴言说：“宁静即是瑜伽”。习惯了每一节课开始的时候，练习蕙兰瑜伽神清气爽释压与静心练习，随着柔声慢语的指导语，身体抻拉、拧转，平衡，再舒展,配合着延长的呼吸，渐渐地心随意走，人变得恬淡而渺然，忘却烦恼，飘至一个天人合一的空远所在。生活的单调与不顺畅，并非人所愿，瑜伽最精深的内蕴不仅在调身，还在于调心,坚持的练习可以获得一种平和、宁静的心态，以及最大限度的幸福感。

从第一学期开始，我们学习向太阳致敬式，之后的每一节课也都会再做一到两遍。百度上写到：整套12个动作都是向太阳神致敬，感谢他赐给我们能量，并祛除我们身上不洁净的成分。拜日式结束也可以唱颂三遍shanti。梵语中“shanti”是“和平、宁静”的意思。shanti 唱诵3遍是对矿物界，植物界，动物界三个世界的平静，和平而祈祷。瑜伽，就是使我们达到内心的和平与宁静，从而实现外在世界的和平与安宁。这套又进一步告诉我“宁静即是瑜伽”。

随后就是每节课一到两个的单式动作。记得老师说过，达到动作的标准并不是瑜伽的最终要求，更重要的掌握住自己的呼吸，保持心灵的宁静，做到自己的最好就可以。它不是一种单纯的动作，它更注重内在，能触动人的心灵，这是瑜伽给予我的最大感触。。我们在专注练习特定姿势中，各种心理状态与身体动作就在自然，和谐的融合态势中；我们的灵动意识到身体的姿势，我们必须体会体式的姿势是身与心的一体相应，用心专注时，注意到那个姿势则是一个心理状态，我们体会到了肉体与心理状态的和谐。当我们正在注意一个心理状态和肉体时，我们也体悟到了心理状态和身体态势的本是连接的。借着身体许多不同的姿势，我们将知道每一体式的觉悟的不同。当我们意识到有改变的身体的态势，相信有一个可以改变的“自我”，这种健康的，积极的生活意识观就会生起。

了很多练习。自己边说边做动作真是一个很大的考验，幸好当天老师允许队友帮忙做动作。不过，这个准备包括考试的整个过程，给了我很多感悟，也有很多提升。不但对瑜伽动作的掌握更到位，更明白了把自己的感受传授给大家时所得到的愉悦感。所以，在后来其他组的同学展示的时候，都尽力去做，因为感受到了每一个动作的背后可能都是他们很多次的练习，想要珍惜别人的劳动成果，尊重别人，更是尊重自己。

最后，想说说瑜伽给我带来的变化。每次瑜伽体验，都会带给我不同的感觉，我很愿意把它当做我以后做人处事的一种方式，相信只要去努力就会有收获，人生不强求，顺其自然水到渠成，瑜伽使我有了这样的心境，也是我快乐的理由。用心去体会瑜伽所蕴含的丰富的人生哲理,将瑜伽融入生命，用瑜伽的方式处世，诺多的难题将会的迎刃而解。我们的心灵将会变得晴空万里，阳光灿烂，一片光明。我们能智慧思惟任何形态的存在，我们将渐渐地能够融合一个心理状态与肉体的和谐，连接，达到我们需要健康的本源。我被所有的人对瑜伽的热爱和执著所深深感染，感动着大家的执著，瑜伽让我学会和体验到了许多以前忽略的东西，我想从今以后我会一直追随着它，感受着它、感受它带给我的喜悦和宁静，用这种最传统也最现代的方式，让自己的身体和心灵得到最好的洁净。

最后的最后，感谢老师一年以来悉心的教授。您的每一句赞扬，都成为我的动力；每一句指正，都会让我想要做的更好。老师辛苦了，感谢您给我这么好的课程体验。虽然这学期的瑜伽课结束了，但我相信我和瑜伽的邂逅才刚刚开始！

**瑜伽年会总结五**

亲爱的来宾们，朋友们：

大家下午好!

首先，我要感谢各位的光临。

时间过得真快，转眼之间，20xx年就要过去了。还是那个老习惯，在一年的岁末时，我习惯为自己做个总结，喜欢盘点一下，在过去一年里，那些需要我去感恩的人和事。

其实，在两年前，我周遭的生活完全崩溃了。工作的劳累，身体的不适，父亲的突然离世以及环境的变化，这些都让我无所适从。然而当时的我却不知道，就在这种沮丧绝望之中。竟伴随着我最棒的恩赐，那就是我结识了瑜伽。

瑜伽对于我这一生，不仅仅是一份美好的体验，更多的是一份爱的延续。既然双手接受了这份礼物，就更应该懂得给予和传递，传递健康，传递快乐，传递幸福。

其实，每一个练习瑜伽的人都有一段故事。真正在这条路上坚持下来的人，都是真正对瑜伽有着深刻感情的人。可能在我们身体最差的时候，瑜伽帮我们恢复。抑或在傍徨无助的的时候，瑜伽让我们豁然开朗。对于我而言，瑜伽似乎让我获得了重生，它让我知道了生命的价值和意义。

因为瑜伽，我结识了那么多的朋友。是你们的包容，你们的爱与信任，让我有了前进的动力。没有你们的支持与信任就没有恒河之灵的今天——恒河之灵的分馆已经在筹备中，预计将于明年的5、6月份开业，还请大家多多支持和关注。

我时常感恩那些出现在我生命中，鼓励，影响，启发我的人们。还记得，我的一位会员朋友的瑜伽感悟曾让我泪流满面。在我最需要帮助的时候，那些给予我帮助的老师们就陆续向我走来。

当我下定决心要把瑜伽当做事业做好时，儿子用依旧稚嫩却又充满无限信任的声音对我说：“妈妈，你一定要做好，等我大学毕业了就去帮你，帮你一起传播瑜伽，让更多的人可以因为瑜伽而得到帮助!”那一刻，我又一次感动的泪流满面。

这就是瑜伽的魅力，瑜伽让我们改变，让我们成长，让我们更懂得生命的真谛。

今天，在这里，我的心中被被浓浓爱意包裹着，温暖着。感谢所有朋友们的支持与鼓励，感谢北京火鸟瑜伽策划公司的总经理 汪洋先生和楚童小姐，是你们在运营上的指导使恒河之灵摆脱了困境。感谢圆素7+1的向阳老师，是你帮我理清了思路。感谢马来西亚的国际瑜伽导师黄凯良老师的真诚加入。感谢北京的教练朋友们，感谢你们带我们领略了不同风格的瑜伽的魅力。感谢我的爱人和儿子的大力支持。感谢所有因为瑜伽而相遇，相识，和相知的朋友们。

谢谢你们的爱与包容!

此外，我要重点感谢我们日益强大的团队。此刻的我，心中充满了力量。我无比确信，我们能够打造出一支超强的团队。能够拥有你们的爱与信任，我是如此的感动与感激。让我们共同成长，一切创造属于我们的精彩未来。你们的努力就是我的动力。因为你们，我带着力量和爱，向着梦想前行。

最后，让我们带着感恩，一起去祝福我们身边每一个热爱生活，热爱瑜伽的人。

祝大家在新的一年里幸福，安康，快乐!

na mas te!

**瑜伽年会总结六**

大家好：

今天我们大家在此欢聚一堂，有幸作为公司的优秀员工代表上台发言，我感到无尚光荣和自豪。在这里，我代表所有优秀员工向大家表示感谢，感谢领导的厚爱，感谢同事们的支持。

我来到公司工作已经有x年了，在这x年里，我明显感受到了公司的发展，也感觉到了自身的成长。记得刚踏入公司时，我还是个刚毕业的学生，没有任何的经验，这几年来，多亏了领导的悉心教育和提拔，让我有更多的发挥平台;也多亏了同事们的支持与帮助，使我在学习到专业知识的同时，也提升了与人相处沟通的能力。

过去的x年里，我并没有为公司做出了不起的贡献，也没有特别值得炫耀的成绩，我只是尽量做好属于自己岗位上的工作，尽自己的努力尽心尽力的去完成每一次任务。20xx年，在领导的充分信任和厚爱下，我被派往xx项目，虽然外加工点工作环境恶劣，生活条件艰苦，但是，在那份责任心的推动下，我调整了自己的心态，坚定了自己的方向，把这种落差当成锻炼自己的契机，把生活环境上吃的这一点苦当成是对自己的磨砺和人生财富。

今天，我的这份付出得到了公司的认可，我感到无比荣幸。我想公司这次评优活动也再次向每位员工传达与说明了，只要有付出，只要做好了属于你的那份工作，就会有回报的道理。我也坚信，今后的工作将会越来越好。

过去的成绩已成为过去，20xx年才是我们奋发图强的一年，我们面临的新形势既充满挑战，更催人奋进，在以后的工作中，我将更加严格要求自己，将这份荣誉化为我今后工作动力，扬长避短，用更加优异的成绩回报公司领导、同事的关心、支持和厚爱!

最后，我还是要感谢公司，是公司让我从工作中收获了那份财富与梦想;感谢领导，是你们让我从工作中学会了思考与总结，感谢同事们，是大家让我从工作中找到了朋友和关心!借此机会向大家拜个早年，祝愿大家在新的一年里身体健康，万事如意!

谢谢大家!

**瑜伽年会总结七**

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，我们晓艺健身房间，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!

女：首先有情拉丁舞教练《烟花》老师给我们带来的开场舞《欢聚一堂》伴唱：《观云听雨》有情：烟花、观云听雨

1、开场舞： 欢聚一堂 表演者 烟花(大视频)觀雲聽雨

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)

女：瑜伽之功，利在安神健美、重在普及参与、成在凝神用心。是一个修身养性，强身健体，美体美容的健身运动，动作缓慢、舒展大方，简单易学，只要潜心向学，勤奋练习均会在不同程度上取得一定的成效，下面有请新习瑜伽半年的小班学员为我们汇报演出：依次有请心雨、心梦;如雪、木子

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)

男：丈夫长年在外,作为两个双胞胎孩子的妈妈,瑜伽教练幽梦虽然有着忙不完的家务事，但由于对瑜伽的酷爱，一直没有放松和间断习练瑜伽,而且她还将自己这种好习惯,言传身教给了两个爱子,每次带课儿子们也在旁边跟着妈妈一起做,久而久之就形成了房间的一道独特靓丽的景观 ......下面请欣赏由幽梦和她的爱子表演的亲子瑜伽

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)

男：感谢特邀嘉宾寒梅、寒剑给我们带来如此美妙悦耳的歌曲，下面有请独醉、冰峰教练为我们带来一组具有网络特色网络慢舞《诱惑超情》有请独醉、冰峰

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.具有强身键体，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)

女：优美的舞姿动听的旋律，时而激烈舞动，时而飘然若仙，感谢以上几位教练给我们带来的精彩演绎!下面请欣赏恬恬、嚎歌给我们带来的一组网络歌曲，《爱琴海》 表演者： 恬恬，《不能没有你 表演者：嚎歌,有请恬恬、嚎歌

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)

男：来自天府之都的坏哥、坏坏兄弟，对瑜伽有着深厚的情感，两年多来的潜心研讨和相互切磋，几乎将瑜伽演绎的淋漓尽致，作为男性的他们具有女人般轻盈柔软妩媚的体态和身姿，又有男性般的威武与刚毅，这些都与他们长期坚持每天早、中、晚三次潜心习练瑜伽是分不开的，来到晓艺健身以后更细化了体式的精准，使自己的瑜伽功底日渐趋完善。下面有请坏哥、坏坏为我们献上一段精彩的瑜伽表演，有请。坏哥、坏坏

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)

男：瑜伽教练悠然：是一位干练透着灵性的女孩，练习瑜伽一年，非常挚爱习练瑜伽，目前正在一边自我修练，一边学习钻研瑜伽基础理论和瑜伽教学理论，其为人性情祥和文静!瑜伽特点:朴实无华舒展大方溶自己的感悟和中国的太极技巧于其中。下面有请悠然上场为大家进行瑜伽表演

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：賜酔;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：賜酔(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，但我们的心绪还在晚会气氛的感染下久久的喜悦升腾。

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!

**瑜伽年会总结八**

在社会一步步向前发展的今天，我们用到主持稿的地方越来越多，根据活动、节目内容的不同，主持稿所采用的形式和风格也是不同的。那么，怎么去写主持稿呢？下面大家整理的关于瑜伽协会活动总结(9篇)，应当随时学习，学习一切；应该集中全力，以求知道得更多，知道一切，希望能对大家有所帮助。

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，我们晓艺健身房间，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）觀雲聽雨

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）

6、瑜伽表演：表演者：今夕（大视频）

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。具有强身键体，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）

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）

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）

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：賜酔（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，但我们的心绪还在晚会气氛的感染下久久的喜悦升腾。

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！

**瑜伽年会总结九**

一个学期的瑜伽课结束了，但我的“瑜伽生涯”才刚刚开始。

接触瑜伽，始于高中的课堂学习。但那时的课程教学很零散，缺乏条理，所以，我就只能做些动作，还要是跟着老师做。悲哀的是，这节课结束了，我所学无几，更谈不上课余练习了。

但大一的一学期瑜伽课，我学得更认真，兴趣更浓厚了。我觉得最重要的是上课要有计划，有重点，有目标。整节课下来，你会觉得很紧凑，没有浪费时间。首先做暖身性练习，然后跟着老师学新知识，接着自主练习，互相学子，巩固知识。必要时，老师会从旁指正，这个过程显得很充实。暖身性练习部分、自主练习的部分都很好地提高了我们的自觉性和领悟能力，让我们更大胆地去做各种不同的动作。我提个建议就是：老师您应提点我们每个动作的注意事项、易错事项；当然，如果有机会，多点选择户外练习。让同学们知道，瑜伽的练习理应与大自然相融合，心境应保持平和状态，意志力应集中。在这种环境下，我们可以敞开心扉，放下杂念，享受整个瑜伽的过程。

一个学期的时间慢慢培养了我对瑜伽的兴趣。本以为，练习瑜伽只是为了让身材更修长，提高柔韧性，消耗热量，跟一般的减肥方法差不多。但当我坚持每晚都练习20分钟以后，我发现，瑜伽带给我的更多是心境的平和。每次进入状态，我真的可以把生活中的事情统统放下，脑子里一片空白，感觉到整个人都放松下来，安静下来。虽然拉退、压腿很痛，但是忍过去了，会感到全身舒服，好像把一切烦恼都释放出来。当然，大部分动作都是锻炼我们意志力的，如蹬自行车、90度抬腿、前仰支架式。每次做这些动作，我都跟自己说：“坚持啊，坚持啊！”成功后，很有满足感。虽然会大口大口地喘气，但整个过程，我都觉得很平静。

瑜伽，可以让大家更具“曲线美”，但更重要的是，它很好地培养了我们良好的心理状态。让我体会到坚持、集中、平和，这种状况让我可以更积极地融入生活中。一开始听到老师的声音，很平和、舒服，我就想，这就是瑜伽的魅力，它可以更内在地塑造一个人。

所以，我会继续坚持我的“瑜伽事业”，更好地调整自己的生活。

如果要给瑜伽课打分，我会打90分。90分，是因为有详细的课堂教学计划，充实的课堂授课，更重要的是通过课堂练习，向同学传达了瑜伽的本质，增添了同学的兴趣。另外，扣掉的10分主要是：同学难以确定自己的动作是否正确；缺少户外练习。

好了，感想还有很多，只是很难用语言表达。我会一直坚持，从简单做起！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找