# 瑜伽协会活动总结

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2024-08-03

*第一篇：瑜伽协会活动总结瑜伽协会活动总结为了更好的丰富同学们的课余文化生活，进一步加强我们瑜伽社的建设，营造和谐有序的工作环境和朝气蓬勃的社团部团队文化，力争在团委，学生会老师的指导和社团部所有成员的共同努力下，社团的工作能有突破与创新，...*

**第一篇：瑜伽协会活动总结**

瑜伽协会活动总结

为了更好的丰富同学们的课余文化生活，进一步加强我们瑜伽社的建设，营造和谐有序的工作环境和朝气蓬勃的社团部团队文化，力争在团委，学生会老师的指导和社团部所有成员的共同努力下，社团的工作能有突破与创新，将我们瑜伽社的社团文化生活在整个学院宣传推广，让更多的同学加入到我们的社团队伍中来！

在2024年3月至6月的这一学期，安排如下： 定期组织瑜伽社的内部活动，定期进行互动活动，以此来了解瑜伽社的文化建设的效果，了解成员的需求，寻找工作中的待改进之处。加强各社员之间的交流。由于瑜伽社是学院新成立社团，同学们对社团了解不是很多，本学期还要在宣传工作上多下功夫，通过海报，展板等多种渠道来向广大同学介绍瑜珈社，让更多的同学参与进来 保证每周两次，每次2小时半的活动时间。

瑜伽协会地点：长春大学光华学院体育馆

时间： 每周五周六 5:30~8:30 周日的3：00~6：00

瑜伽协会

成立于2024年10月22日，坐落在长春大学光华学院

协会成立宗旨：瑜伽秉持传承瑜伽正统文化的崇高信仰，遵循专业权威、科学严谨的理念，旨在为社会培养品位优雅、素质高尚、技能纯熟、涵养深厚的瑜伽学子，让健康与美丽并存，自然与和谐同在以此促进社会的和平与昌盛。

瑜伽协会学期总结

瑜伽协会社长：张欣

**第二篇：瑜伽协会活动总结**

瑜伽协会活动总结

转眼半个学期过去了，瑜伽协会一切运转正常！

十月中旬社团招新火热，各社团都尽自己最大的努力招新，瑜伽也不例外。经过我们社长的轮翻工作，瑜伽共招了30多位新社员，成绩可谓是相当的乐观！这也是我们社长共同努力的结果。招完新紧接着是社员大会兼招干，以稳定她们的心，现在新的理事会成员已基本确立。瑜伽的每周六一次开课在社员大会后的第一个星期开始，到现在为止一次课也没落下过，虽然其中出现过很多问题。这可能是其他所有社团都没法比的。

瑜伽练的就是内在的，练人的形体，练人的内涵、气质，所以，大的活动瑜伽没打算开展，拿出时间来给各会员交流瑜伽，互相探讨瑜伽，使会员的气质得到真正的提高！

总的来说，瑜伽是一个稳定进步的社团！相信以后会越办越好！

**第三篇：瑜伽协会10-11活动总结**

河北联合大学 HeiBei United University

瑜伽协会 YuJiaXieHui

活动总结

【协会活动】

时间如流水，转瞬即逝，整个学年已经伴随着炎夏的到来悄然离去，而在这过程中协会也顺利开展了各项工作和活动，并取得了令人满意的成绩，这一切都离不开大家的努力和学院领导的支持以及社团联合会的带领。现将这学年的活动总结如下：

1、大学生社团招新活动

一，活动时间：2024年10月份

二，活动地点：校食堂东正门

三，活动参与者：会长，助理，副会长，各部部长及部员，部分会员

四，活动过程：a.会前准备：会长向各部门分配任务，同时了解各部门对“招新”准备情况：讨论招新的各项细节，例如时间，地点，值班人员等，各部门负责

人向会长汇报各部门准备情况。b.活动展开：自活动展开之日起开始安排值班人员在食堂门口前安置好报名所需的桌椅，篷，以及相关的报名表等，值班人员在本天结束时将这些物品保管好，以便第二天活动的展开。会长并安排相关人员解答关于同学们对简单瑜伽知识的提问，并且在招新时间过程中到海报张

贴的地方检查海报是否被覆盖的情况。为了加大瑜伽协会宣传力度，在招新初，安排人员到寝室各层楼粘贴海报，收到的效果甚佳。c.活动收尾：办公室相关

人员将报名的人员整理成名单表，并标明是新生，大二，大三，记录下已交会费的人员，举行会议，对这次活动总结！

五，活动意义：今年的十月随着大一新生的到来，我们协会迎来了协会的一次招新。新的学期，新的气象，我们通过层层筛选为我们协会选出了一批优秀成员成为

我们的新生干事，为我们协会注入了新的血液，增添了新的色彩。

2、周末活动

一，活动时间：每周周日 二，活动地点：综合楼

三，活动参与者：会长，助理，副会长，各部部长及部员，部分会员 四，活动过程：a.会前准备：会长向各部门分配任务，同时了解各部门对本次活动的准备情况：讨论本活动的各项细节，例如时间，地点等，各部门负责人向会长汇报各部门准备情况。b.活动展开：活动展开开始安排值班人员在练习地点

安置好所需的地毯，音像设备等，以及相关的登记表等，值班人员在本天结束

时将这些物品保管好，以便下周活动的展开。会长安排相关人员解答关于同学

们对简单瑜伽知识的提问，并且请有一定瑜伽功底的学生或老师进行教学，在练习过程中了解各会员对瑜伽的练习情况。c.活动收尾：办公室相关人员将参

加的人员整理成名单表，以便日后对会员进行评价。会长召集各部部长不定期的举行会议，对活动进行总结，并了解练习情况！

五，活动意义：从协会成立那天起，协会每周都组织周末练习活动。队伍数量也从2024年二，三十发展到2024年的八十余人。周末时间宽裕，适合集体开展练

习活动。周末活动注重切身体会即身临其境的去感悟练习瑜伽带给我们的乐

趣，注重理论联系实际,将瑜伽相关知识与实际练习联系起来，起到关键性作

用，也令会员们近距离感受什么是瑜伽！不单是有练习在活动中也会讲解和瑜 伽相关的知识，这也让会员们对瑜伽有一个更深刻的认识！这也是本协会的标

志性活动，一个协会之所以能够成立，必须有标志性活动，这样才能使会员有

有一个平衡的心态去积极的投入到练习以及协会的建设的当中，总的来说，本

活动也是相当成功的，调动了会员之间积极性，也使得个会员之间有了一定的 责任感，通过本次活动也贯彻了“团结友爱、相互关照，入会自愿、退会自由，服务同学、无私奉献，崇尚科学、追求健康，外增体质、内增素质，享受运动、陶冶情操”的协会宗旨。

3、联谊会

一，活动时间：2024年11月份

二，活动地点：综合楼

三，活动参与者：两会会长及副会长，助理，各部部长及部员，两会会员

四，活动过程：a.会前准备：两会会长向各部门分配任务，同时了解各部门对此次联谊的准备情况：讨论联谊的各项细节，例如时间，地点，值班人员等，各部

门负责人向会长汇报各部门准备情况。b.活动展开：活动开始安排两会的特色

教学同时安置好活动所需的桌椅，音像设施等，以及相关的登记表等，同时在双方的特色活动结束后展开一些小游戏来互动，让双方会员之间更能相互的了

解。双方会长并安排相关人员解答关于同学们对对方协会相关知识的提问，并

且在互动过程中了解双方会员对对方的了解情况。c.活动收尾：办公室相关人员将参加的人员整理成名单表，以便日后对会员进行评价。会长召集各部部长

举行会议，对此次活动进行总结，并了解互动情况！

五，活动意义：每年都会和不同的协会进行联谊，交流知识，感情！该联谊会既是对双方协会活动的集中展示，也是部门之间、会员之间开展交流的平台。联谊

会采用展示与游戏和活动的方式，提升双方会员演讲能力、动手能力、思考能

力等。通过本次联谊会各协会之间做到了团结友爱，互帮互助，更总要的是双

方各会员之间也明了对方的一些知识，开拓了他们的视野，也丰富了其会内生活。

4、会员大会

一，活动时间：2024年11月份

二，活动地点：综合楼

三，活动参与者：会长，助理，副会长，各部部长及部员，本会会员

四，活动过程：a.会前准备：会长向各部门分配任务，同时了解各部门对本会的准

备情况：讨论大会的各项细节，例如时间，地点等，各部门负责人向会长汇报

各部门准备情况。b.活动展开：活动展开之日起开始安排值班人员在教室安置

好会议所需的桌椅，音像设施等，以及相关的登记表等，会长及各领导班子展

开讲话总结本协会的发展状况以及本次会议的开展目的，并且选出候选人，然

后由候选人在各会员面前讲话表示自己对某职位的意向，最后由各会员进行投

票选举。c.活动收尾：办公室相关人员将上选的人员整理成名单表，并将结果

公布于大家，最后由会长带头对这次进行总结！六，活动意义：会员大会也是每年一届。会员大会作为协会管理方面的一项重要制度，会员大会的重要内容就是换届选举。会员大会是协会制度化、民主化、程序化的重要载体。事实证明这是一个相当正确的举措，通过本次活动，各会员

之间加强了了解，也让会员之间认识到协会是一个大集体，有了主人翁的意识，以便以后去融入到社会的激烈竞争当中，并且也让其体会到了体制的重要性，所谓“无规矩不成方圆”。

5、文艺晚会／舞会

一，活动时间：2024年12月份

二，活动地点：礼堂

三，活动参与者：会长，助理，副会长，各部部长及部员，本会会员，及相关兄弟协会 四，活动过程：a.会前准备：会长向各部门分配任务，同时了解各部门对本活动准

备情况：讨论晚会的各项细节，例如时间，地点，值班人员等，各部门负责人向会长汇报各部门准备情况。并且由会长向外联部直接分配任务，处理好本次

活动经费问题。然后宣传部从传单宣传，海报宣传，展板宣传，宣传栏宣传，横幅宣传，奖品宣传等方面做好工作b.活动展开：活动开始前安排值班人员

在安置好晚会所需的桌椅，篷，音像设施等，以及相关的登记表等。c.活动

收尾：办公室相关人员将登记的人员整理成名单表，以便日后对会员进行评价。

会长召开会议，对这次活动进行总结！

五，活动意义：作为青春的代言人，大学生总洋溢着年轻的活力、充满着狂热的激

情，对新奇刺激的活动必定会踊跃参与，全程投入。晚会或舞会是本着丰富校

园文化，活跃校园气氛，提高会员积极性的特色活动。我想这样也必定让更多

同学了解到我们瑜伽协会，从而加入我们的队伍当中！

本次活动也围绕“释放无限激情，洋溢完美青春”的主题，也让活动的参与

者感到耳目一新，兴奋不已；让赞助商尽情享受投资少回报高的乐趣。这也

是我们协会成功举办的一次有纪念意义，有水平的晚会，这场晚会为联大

学生带开了一场既内容丰富，又节目多样的精彩晚会。

六，备注：由于某些原因而造成文艺晚会无法正常开展，但是在晚会准备过程中会

员得到了历练，同时也加强了相关文艺分子的积极性，丰富了我们的大学生活，活跃了校园气氛，对协会的成长起到了促进作用！

6、南湖户外瑜伽体验活动

一，活动时间：2024年5月份

二，活动地点：南湖公园 三，活动参与者：会长，本会会员，以及相关瑜伽爱好者

四，活动过程：a.会前准备：会长向各部门分配任务，同时了解各部门对本活动准

备情况：讨论招新的各项细节，例如时间，地点，布置场地人员等，各部门负责人向会长汇报各部门准备情况。并且由会长向外联部直接分配任务，处理好

本次活动经费问题。然后宣传部从传单宣传，海报宣传，展板宣传，宣传栏

宣传，横幅宣传，奖品宣传等方面做好工作b.活动展开：活动开始前安排值

班人员在安置好报名所需的地毯，篷，音像设施等，以及相关的登记表等。同

时安排相关人员进行人员的接送，并指明活动地点。相关人员安排瑜伽户外体

验活动流程：

1、瑜伽体验练习

2、授女子防身术

3、闯关互动游戏

4、颁奖典

礼仪式。c.活动收尾：办公室相关人员将登记的人员整理成名单表，以便日后对会员进行评价。相关人员进行场地的清理和打扫，做到不污染环境！会长

活动后召开发言，对这次活动进行总结！

五，活动背景：不知不觉夏天已经悄悄的来到了我们身边，此时正值初夏，夏天是

一个美丽的季节，在这个美丽的季节里，我们张开初夏的眼眸，身手敏捷地徜

徉于绿意丰盈的草地上，在大自然的怀抱接受它的抚慰，将心灵恣肆地放飞，我们罗衫飘拂，是多么温暖而惬意！初夏的宁静安然中，我们自我沉淀，缓缓

呼吸，接受精神的洗礼，和灵魂的荡涤。

六，活动目的：为了加强大家的交流与团结合作精神，因为协会是一个统一的整体，要大家相互扶持才能前进，团结就是力量，只有大家团结协会才能够成长进步，我们协会集体举行一次野外练习活动，不仅让大家对瑜伽有个更好的认识和加

强对大自然的亲和力，更是增进大家交流与团结的一个机会。

七，活动意义：

1在学习之余，通过本次活动，进一步感受瑜伽带给我们的快乐，放松身心，拥有愉快的好心情；

2通过亲近自然，接触自然，领悟自然的神秘和奥妙，进一步提高会员的审美

能力和艺术鉴赏水平；

3通过精心组织的互动活动，加深会员们之间了解，培养会员们的团结合作的意识，增加协会凝聚力。

【展望未来】

今年六月随着学期的将要结束，我们相信在以后的日子里，我们协会一定会在原有的基础活动上做的更好，争取“更上一层楼”，也会让各会员更能去体会在大学期间参加一个协会的重要性，并且让其体会到练习瑜伽的乐趣，去了解更多关于瑜伽的知识，去丰富自己的大学生活!相信瑜伽协会在以后的日子里作出一定的创新的活动，让大家更能去体会瑜伽带给我们的神奇！同时也能团结奋进，争取做到更好，我们相信我们的明天会更好！

在这种欢乐和谐的环境中，我们度过了紧张而丰富多彩的一学年，在这一年中我们硕果累累，协会成员团结奋进，齐心协力，迎难而上。展望新的学年，协会将会在学院党办，院团委的领导和关怀下，还有就是社团联合会的带领下将本协会好的方面继续发扬下去，我们也敢于面对不足，也有信心在新的学期中改正不足，促进成员间的交流与协作精神，我们还会加强宣传力度努力把我们瑜伽协会做得更好！

**第四篇：瑜伽协会活动计划书**

瑜伽协会活动计划书

在本学年的工作中，瑜伽协会本着“紧随瑜伽潮流，繁荣校园文化，推进精品创新活动，服务广大同学”的宗旨，秉承“诚信务实，民主高效，培养创新”的工作方针，以实现“社团创新塑造，自身建设规范化、制度化、人性化”为目标，着眼全局，把握方向，努力探索，积极开拓的奋斗目标！

以下是我们协会的几个活动计划：

1、与食品与营养协会联合举办“瑜伽与合理饮食”为主题的活动。举办一个烹饪大赛，让选手们自行选择他们认为最适合瑜伽练习的菜肴进行制作，最后的获胜者获得一定的奖品（比如：一张瑜伽垫和一份瑜伽教程）。根据瑜珈的原则，其实并没有一个固定正确的饮食法则，最主要的是依据烹调方法来改善现在多油、多香料或热量过高的食物。在练习瑜伽的过程中，即使不刻意遵守饮食原则，随着练习的深入，也会养成健康的饮食习惯，因为瑜伽会通过调节血液和内脏器官的活动，让身体机能产生良好的、健康的饮食“愿望”，一些不健康的饮食习惯会自然而然地转变。与食协合作，既推广了瑜伽，又普及了健康的饮食知识。

2、与其他学校的瑜伽协会进行交流，学习各种形式的瑜伽。与更多的瑜伽爱好者一起练习。例如南林的瑜伽协会，自己编了一套瑜伽操，我们可以取之精华去之糟粕，再加以改进，变成我们自己的特色。

3、带会员走出学校，去桃花坞，或者其他区环境比较优美的地方，练习户外瑜伽，陶冶身心。

4、在女生宿舍楼下设点宣传（附带瑜伽垫）。向她们介绍瑜伽以及学习瑜伽的好处，有兴趣的可以当场教学，从练习中让同学体会到身心的放松，从语言中感受到瑜伽的魅力，为大家创造一个交流的平台，让瑜伽这份时尚的精神带给更多的朋友。

**第五篇：瑜伽协会活动策划书**

江苏科技大学第十四届科技文化节

瑜伽协会活动策划书

前言

瑜伽是一种时尚健康身心合一的运动，通过在轻柔的音乐声中，舞姿般的动作放松你的心灵、调理身体、塑造良好的体态，建立时尚健康的生活。唤醒沉睡的身体，倾听身体的声音！其中含有舞韵瑜伽，纤体瑜伽，养生瑜伽，普拉提等等的课程动作学习，充分感受瑜伽带来的那份自然的健康！

一：活动内容：养生瑜伽的知识宣讲赛

二：活动时间：2024.11.15

三：举办单位：江苏科技大学外国语学院

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2024.11.15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

1.1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； 1.2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。

1.3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。

1.4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。2.1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

江苏科技大学第十四届科技文化节

用权。

2.2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。2.3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

3.1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。（宣传部负责排版）

3.2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。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找