瑞安日报女神训练营特推出

女神计划

月里有个美丽的节日——“三八”国际妇女节,为家庭为事业辛苦忙碌付出了一整年,女性朋友们是时候借此机会让自己放松“嗨一把”了！

为庆祝“三八”国际妇女节107周年,让广大女性更有意义地度过这个节日,瑞安日报女神训练营特推出“女神计划”,面向全市各机关、企事业单位,推出各类女性形象气质提升讲座、培训。咨询电话:木先生 13967705616 (市府网 635617)、陈先生 13736902800 (市府网 672800)。

“女神计划”目前课程包括化妆、茶道、插花、茶熏、衍纸、魅力女性、形体、陶艺、阅读、品酒、心理、品制咖啡、女子防身术、通俗歌唱法、书法、法律、成人英语、太极拳等21门课程。

此外,“女神计划”还联合瑞安中旅推出多条“女神旅游专线”,供全市广大女性进行选择。

21门课程

心理课

女神旅游专线

衍纸课

周边精致

茶熏课

插花课

茶艺课

文 | 杨微微
图 | 孙凛

“女神计划”课程介绍

- **插花导师 胡茜茜**
  课程简介:中国传统插花艺术培训。

- **形体导师 徐多**
  课程简介:掌握芭蕾三大要素,使女性的体态在日常生活更有气质。

- **心理导师 金敏子**
  课程简介:女性心理辅导。

- **书法导师 王进**
  课程简介:了解学习书法基本常识、毛笔的执笔方法和运笔方式。

- **咖啡导师 林金峰**
  课程简介:了解咖啡历史、咖啡分类、如何分辨咖啡豆优劣、手冲萃取咖啡。

- **心理导师 朱丽华**
  课程简介:心理课程,亲密关系、灵性成长、传统文化。

- **阅读导师 李炯**
  课程简介:分享樊登读书会书籍《第三选择》。

- **法律导师 洪振宇**
  课程简介:介绍涉及女性的简单实用的法律知识。

- **音乐导师 方剑**
  课程简介:流行唱法基础理论知识、流行唱法挤出练习方法。

- **魅力女性导师 萧子懿**
  课程简介:以国学《老子道德经》为基础,结合女性生活实际,帮助学员探寻自我。

- **衍纸艺术导师 王灵琦**
  课程简介:带你走入纸艺的无限空间,亲手制作的纸艺作品。

- **插花导师 赵秋娥**
  课程简介:了解东方插花历史、学习插花基本技能。

- **化妆导师 李伟丹**
  课程简介:讲解化妆品工具、图纸脸型分析讲解、快速裸妆五步骤。

- **古筝导师 周李英**
  课程简介:一节课学会一首曲子。

- **品酒导师 余志远**
  课程简介:了解葡萄酒品鉴与礼仪文化。

- **心理导师 陈秀琴**
  课程简介:婚姻家庭的幸福是什么？探索家庭幸福的密码,提升家庭的幸福指数。

- **茶熏导师 叶映霞**
  课程简介:形象设计专业整体课程。

- **化妆导师 丁雪洁**
  课程简介:化妆用品的特点功能介绍和最新趋势及妆法示范。

- **茶艺导师 朱君萍**
  课程简介:茶空间的建立、小壶行茶法、茶器简介与水质分析、六大茶类的认知与评鉴、半发酵茶冲泡(台湾乌龙茶、武夷岩茶)、普洱茶冲泡。

- **摄影导师 林冲**
  课程简介:手机摄影。

- **高尔夫导师 宋明刚**
  高尔夫入门礼仪、基本装备、运动技能等。

(“女神计划”课程,一节课一人收费100元。)

“女神旅游专线”周边精致一日游

- **到一个仙人居住的地方,走一段仙境般的道路**

  行程安排:

  早上集合出发,车赴仙人居住的地方——仙居,这里是国家级重点风景名胜区,众山巍兀独立,险峻无比,与其它山刀切斧削般割裂开来,迥然各异,别具一格,耸然独秀。自费游览神仙居景区,午后漫步仙居绿道,可步行或自费车骑慢行于永安溪绿道,走累了就歇歇。置身田园郊野,移步换景,每一步都有绿意相伴,每一节都会有风景相伴。

- **台州第一大岛——三门蛇蟠岛野人洞、海盗村**

  行程安排:

  早上出发车赴三门,游览国家AAAA级风景区蛇蟠岛。岛上气候宜人,海风徐徐,凉气习习,俗尘尽消。自明清以来,即是旅游胜地,在30年代曾是电影《渔光曲》外景拍摄地。再游览野人洞,这里是千余年来古代采石工匠、山野岛民洞居生活的地方。在这里,可以轻松的体验海岛民俗,感受先民征服自然的顽强意志,惊叹古代劳动人民的聪明才智。随后游览海盗村,这个景区是目前国内唯一一个以海盗为主题的海岛洞窟景区。这里集洞窟精景与海洋风光于一体,雄浑大气,其独特的海盗文化更是让人流连忘返。

- **醉美日月潭、行摄福德湾古村**

  行程安排:

  早上温州出发车赴苍南,到达日月潭农庄感受苍南的“普罗旺斯”。适时享用自理午餐,饭后车赴福德湾,参观游览行摄这个美丽的古村,寻找100多年的肉燕。福德湾古村,是一座历史上因采矾、炼矾而生、而盛的村落,整个村落沿鸡笼山自然山体而建,坐南朝北。如今因矾而生,因矾而兴,也随着因矾而衰。

- **天台山石梁飞瀑、张思古民居、国清寺**

  行程安排:

  早上车赴国家级风景名胜区、国家AAAAA级旅游区、佛宗道源、山水神秀、济公故里、中华十大名山——天台山,参观佛教天台宗祖庭—国清讲寺。这里是我国佛教天台宗的发源地,也是韩国、日本天台宗的祖庭。随后,车赴游览张思古民居。张思村源于明代的一个土墩,著名的有“墩头台"石矴桥”等。古老的村落,朴实的民风,张思村留下了三座祠堂,也留下了十多幢明清风格的院落,还有数幢民国年间的民居,张思村乡土建筑被列为了浙江省重点文物保护单位。透过这些建筑,我们不但能读懂村庄的历史,也能感受隐藏于背后那些人与事。前往徐霞客三次踏足之地、国内首部武侠巨作《少林寺》外景拍摄地、“天下第一奇观”——石梁飞瀑景区游览。

- **仙都鼎湖峰赏花、小赤壁、朱潭山、品九大碗美食**

  行程安排:

  早上集中车赴仙都,游览朱潭山景区。这里是电视连续剧《福贵》的取景地、仙都的景点标志,是摄影的最佳点。游览小赤壁风景区。小赤壁,因从倪翁洞向东过溪,绝壁陡峭,东西横亘长数里,石壁下部呈赭红色,犹如焰火烧过,故称小赤壁。景点内,溪中有岛,岛中有湖,恰似蓬莱仙境,重要景观有:龙耕路、婆媳岩、仙榜岩、大肚岩等。下午游览鼎湖峰景区。鼎湖峰是仙都风景名胜区的核心.黄帝祠宇是仙都景区的灵魂,仙都是江南祭祀黄帝的重要场所。