

“女神训练营”新课程上线啦

期待更多优秀导师的加盟!

文|胡蓓伟

岁月无情,却对有内涵的女人网开一面,那种内在的美从容而淡定。一个有内涵的女人静若幽兰,芬芳四溢,这样的女人不会随着岁月的流逝渐失光泽,相反她会越发显得迷人有魅力。

自去年9月份以来,“瑞安日报女神训练营”陪伴着大家走过一段段美好的女神修炼之旅,也收获了瑞城时尚女性的欢迎和喜爱,让女神在闲暇时光提升自己,打开视野和交际圈,遇见更美好的自己!

目前,瑞安日报女神训练营已开设21个不同的课程科目,分别有化妆、插花、品酒、衍纸、摄影、心理、茶艺、茶熏、咖啡品鉴、礼仪、书法、形体、魅力女性、古筝、阅读、女子防身术、美容养生、芳疗手作、声乐、瑜伽、完美唇妆。其中芳疗手作、声乐、瑜伽、完美唇妆都是新上线的全新课程。各类课程让你丰富自己的内涵,下一个女神就是你!

新课程来了

■手作课

越来越多的人对现代化的快节奏感到疲倦,他们渴望回归主张内心的生活方式,重新恢复对物品的丰富感受,在双手安静地劳作之时,找回那份丢失已久的慢趣味。手工制作口红、手工皂、润唇膏、棒棒糖,这一切真配那么有气质、心灵手巧的你。应女神们的热情呼唤,全新课程——手工课顺势而出。在口红DIY课堂上,南瓜色、鎏金粉、洋红色、斩男色,各个色号直戳人心!学员们一个个坐在桌前,看着满桌材料,完全沉浸在自己的世界里,期待出品一支属于自己的精致口红,这种静谧是手工最迷人的地方,更何况自己亲手做的用起来才更放心。

■瑜伽课

高度紧张的都市生活,给现代人带来各种各样的身体问题。大多数人都是处在并不疼痛,但也并不健康的中间地带,即所谓的“亚健康”。如果你经常感觉到疲惫,身体总是隐隐不适,如果你被健忘、焦虑、失眠等问题困扰,欢迎加入我们女神训练营的瑜伽课程。

在瑜伽课上,在专业人士的指导下锻炼身体,放松心情,你会拥有更美的身体姿态,改善形体协调性;塑造扁平腹部,美化肌肉线条,增加肌群力量及稳定性。你会拥有更健康的身体素质,瑜伽能提高身体平衡机能,提高身体柔韧性,增进神经肌肉控制能力,使运动更安全省力。你会感到更快乐,通过动作训练放松筋骨,舒缓神经,可以非常有效地释放不良情绪,缓解焦虑、改善失眠等问题,使人头脑清晰,身心愉悦。也有学员会问,又胖年纪又大适合练瑜伽吗?其实瑜伽适合所有人哦!

■声乐课

你是否想过,在KTV唱歌时,用

动听的歌声俘获你的男神?你是否想过,正确的发声方式,能让你的声音更有磁性,让你说话更加自信?你是否想过,当你处于亚健康状态时,唱歌可以释放你的身心,缓解你的压力?很多人喜欢在KTV里“狼嚎”,但不正确的发音方式不仅唱不好歌,更会对声带造成损伤。其实大部分五音不全的人只是由于未接受正统的音律训练,乐感较差而已。他们对音节、节拍的高低不太敏感。这其中很大部分的人是可以经过发音训练得到纠正。

来女神训练营声乐课,多一项技能,就是多一个逆袭机会。为了给0基础的同学,最详细、最易懂的声乐课,导师会从最基础的呼吸、运气、节奏、音准,再到高音、颤音、滑音等高难度技巧,逐步加深难度,让你们快速提高技巧,发现自己声音的可能性,突破限制,真正地大声唱出来,找到自己的好声音!在生活中随时随地想唱就唱!

■唇妆课

说起口红,每个女生都有成为专家的潜质,豆沙色、大红色,枚红色,这么多颜色该怎么选?为什么同一种颜色她涂上好看,我涂了就不好看?在挑选口红之前要正确认识自己的肤色适合什么样的口红,黄种人基本上都是暖黄皮,如果皮肤不是明显古铜色或者发黄,选红色、珊瑚色、橙色、玫瑰色系是不会出错的。颜色深浅的选择还和鼻梁的高低,牙齿白度,五官大小以及个人整体风格有关。

我们的唇形基本上分为以下几类:标准唇(李嘉欣、王祖贤,这种唇形适合各种涂法);薄唇、M字唇(郑爽、广末凉子);长型厚唇(舒淇、姚晨、林允);没有唇峰的椭圆厚唇。用合适方法涂口红可以弥补唇形的不完美。想要了解如何画出一个完美的唇妆,那就加入女神训练营的唇妆课吧!



女神导师 邀请函

瑞安日报组建本地时尚女性交流平台——“瑞安日报女神训练营”给您送来一份诚意满满的邀请函!

如果你也想加入我们这个温暖的大家庭,如果你拥有一项或多项女神必备手艺,缝纫、美甲、烹饪、调制饮品、小饰品制作……各种各样的新课程,带给女神们无限可能。如果你想日报这个大平台更大的发挥自己的优势和特长,那就加入我们吧。被本报聘为导师的将有机会获得《瑞安日报·生活周刊》和微信公众号宣传推广等机会。

让我们一起强强联手,让我们一起打造、塑造瑞安女神。



扫二维码
与女神工作人员联系报名



扫二维码
导师和学员报名