我们一岁了 往期回顾 见证这一年与你们的点点滴滴

文| 孔菲菲

女神训练营迄今已经开设一周年之久，过去一年的精彩我们共同经历，未来还有无数的年月我们携手并进。

这个故事的开始要从2016年的8月说起。

2016.8.26

8月27日，女神训练营开启了第一次的网络报名，第二天，原定2个班30名的学员名额在短短一个下午的时间就满了，筹备组不得不紧急进行商讨，决定扩增至3个班45个名额。即使这样，训练营学员名额依旧供不用求，截至当天下午17时，女神训练营学员报名已达148人。第一期学员的诞生，采用电脑随机抽选，公平公正。每个班由一名辅导员负责，并各自组建了微信群。 就这样训练营的开营以火爆的报名慢慢拉开帷幕，而学员们的热情，让女神训练营更加充满动力。

2016.9.17

一切准备就绪，次月便迎来了万众期待的“女神训练营”开营仪式。

9月17日15时许，“女神训练营”第一期开营仪式在浙报传媒瑞安电商文创园艾千家居天猫线下体验馆隆重开营。晚会当晚，所有女士着正装（旗袍或礼服），男士着西装出席。第一期成功报名的45名学员，还有13名导师到场。这也是成员与导师间的第一次见面。

在开营仪式现场，本报编委、女神训练营班主任俞颖为导师授予“女神训练营”导师聘书，并向提供场地的艾千家居体验馆负责人蔡云飞授予“瑞安日报—女神训练营基地”名牌。

此外，现场还进行了三轮抽奖活动，女神们满载而归。让人惊喜的是，到场的书法导师林元况现场题词，泼墨挥毫写下“女神训练营”。

开营仪式结束后，三个班的第一节课同时开课，分别是朱思思老师的摄影课，朱君萍老师的茶艺课和丁雪洁老师的化妆课程。

一个月定制课程的完美拉开了第一期女神训练营的帷幕，学员们纷纷表示受益匪浅，于是第二期的课程筹备也在紧锣密鼓中进行。

2016.10.15

经过一期的相会，因女神训练营结缘的你们，在这里相逢、相识，共度一段“同窗时期”。终于在10月中旬，迎来了第二期的开营。

2016年10月15日下午2点半，期待已久的第二期“女神训练营”在浙报传媒瑞安电商文创园艾千家居天猫线下体验馆再次开营，本次活动得到了艾千家居、温州百佳东方妇产医院有限公司、品裕红酒、吉善西朴高端喜品定制等的极大支持。而在这之后的3个多月的时间里，学员们又一起提炼修为，学习插花、衍纸、化妆、烘焙、茶艺等课程。简单的开营仪式后，第二期学员的第一节课也在此展开。

2016.11.05

新晋导师的加入，让女神训练营增添羽翼。

2016年11月5日女神训练营迎来7位新晋导师，他们分别是水彩画导师陈琼，衍纸艺术导师王灵琦，化妆造型导师朱蓓蕾，英语口语导师许彬，养生导师夏育育，油画导师陈一帆、虞陈翔。

瑞安日报-女神训练营开班以来，得到诸多导师的无私帮助。在第三期训练营开班之际，这7位新晋导师的加盟将为学员们带来各个领域的专业知识和高品位的生活体验。女神训练营的今天离不开导师的悉心付出。

2016.11.26

新的开始，新的加盟导师，都是为了遇见更美好的自己。

2016年11月26日下午，女神训练营第三期开营仪式在瑞安喜文化产业区——喜巢正式开营。这一期的课程共设5个班级，75位学员，并有7位新导师加盟，带来更多更精彩的课程。见证更精彩的人生，遇见更美好的自己。

在第三期的开营仪式上，“喜巢”也正式授牌成为瑞安日报女神训练营培训基地。浙江雅蓝鸟家纺有限公司董事长、“喜巢”创始人翁文婷表示，女神训练营在此开课是一件大喜事，让喜气盈盈的“喜巢”喜上添喜。

开营仪式现场笼罩着欢乐的氛围，主办方精心安排的抽奖活动更是让人惊喜连连。同时，当天每位女神还获得浙江雅蓝鸟家纺有限公司提供的一份伴手礼。

依照惯例，开营仪式后，各位学员跟着自己班级的辅导员和导师在各自的场地开始上课，每一期都欣慰有你们的相会。

LIFE 生活周刊

浙江日报报业集团主管 / 瑞安日报社主办 / 国内统一刊号 CN33-0102

2017年7月1日 星期六 今日4版 NO.6234 瑞安日报

2.0版女神训练营终于来啦！

你就是下一个女神！

文|胡蓓伟

现阶段的女性大致分两种，一种是奔波于职场中的上班族，繁重的工作让人焦头烂额；另一种是忙于生活的家庭主妇，琐碎的杂事让人心力交瘁。她们除了忙碌，还要提防被岁月偷走健康和容光。多想有一个地方能喘一口气，和一群志同道合的密友聊天交心，更能在玩乐中学习到更多。

提炼修为见证升华，惊艳时光温柔岁月。自去年9月份以来，瑞安日报女神训练营陪伴着不少女性走过一段段美好的女神修炼之旅，也受到了瑞城精英时尚女性的欢迎和喜爱。自成立以来，女神训练营开设过化妆、茶艺、插花等20多门女神课程，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！

1.0版的女神训练营，将学员划分为5个班级，并安排固定的10节课时课程表，许多学员因错过课程深感可惜，还有些学员想深入系统地学习一门固定课程，更希望能推出更多女神福利。现在这些问题都将得到解决。为了更好地服务于各位女神，瑞安日报女神训练营决定全新出发。许你一场美好，给你一程风景。2.0版女神训练营来了，你就是下一个女神！

“世界上没有丑女人，只有一些不懂得如何使自己看起来美丽的女人。女人的真正魅力不是时髦，而是内在修养，通过修养打造一个货真价实的自我，通过不断学习培养一种区别于他人的品位。”

——英国作家毛姆

扫二维码 与女神工作人员联系报名

扫二维码 关注“女神训练营”

基础班——星星女神

女神训练营针对零基础的学员开设的星星女神班，丰富的课程，优秀的导师，一开班就深得各位学员喜爱。2.0版女神训练营不同于以往的1.0版，我们将打破固定的班级和固定的时间及课程，把上课时间和科目自主选择权交给大家。

我们将在一个季度内，安排18门不同的科目，一共30节课时。女神们可根据自己的时间安排和课程喜好自主选择（同一课程科目不能上超过两次课），在一个季度内上完规定的10节课时。还会根据学员们上课情况的反应，及时增加热门课程的上课频率。考虑到职场女性和家庭主妇的空闲时间，每周上课时间为工作日晚上19时或双休日下午和晚上（具体以课程表公布的时间为准），每节课时1.5小时。学费为每人500元，包含10节课。

这18门课程科目分别是：化妆、插花、品酒、衍纸、手机摄影、心理、茶艺、茶熏、咖啡品鉴、美容养生、礼仪、书法、形体、魅力女性、古筝、阅读、女子防身术、手工。

手工制作口红、手工皂、润唇膏、棒棒糖，一个人坐在桌前，看着满桌的材料，完全沉浸在自己的世界里，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。应女神们的热情呼唤，全新课程——手工课顺势而出。导师陈称心是国家精油疗法康复理疗师、亚洲瑜伽协会高级瑜伽导师、产后孕期瑜伽导师、国家级执业医生、浴心芳疗生活馆负责人，现从事医务社会工作。期待陈称心带领各位女神体验手工制作的无穷乐趣。

如今你拍照时仍然只会摆剪刀手？NO！那你真的还是没长大的小女孩。如何让拍照时的姿势摆出女神范儿、尽显女人味？如何运用光线、构图让女神照片甩别人朋友圈一条街？如何用镜头语言记录情侣和亲子之间美好的瞬间？一切交给摄影导师孙灏。说到这位导师，在瑞城摄影界名气不小，他是中国摄影家协会会员、瑞安摄影家协会副秘书长、壹道社影像团体成员、新华社、人民网、中新社签约摄影师，近百张摄影作品在中国摄影艺术展、中国县市新闻比赛、浙江省新闻摄影年赛等比赛中获奖。期待孙灏为女神们带来全新的摄影课。

爱好书法的女神懂得意在笔先、谋定而动，下笔前一定有深思熟虑、成竹在胸的坦然，脸上自然也会流露出一种安然若素的静好之美。挥洒自如中感受神妙意念，令人心旷神怡。书法让人变得超然、宁静、去除浮躁。书法导师林正棠受业于书法家潘知山先生门下，系统学习古典书法理论、技法，现为市政协文史委员会会员、市玉海文化研究会会员、西岘书社会员、省新闻工作者书画协会会员。让我们一起跟随林正棠阅书临帖、倾心翰墨。

提升班——月亮女神

除了基础课程的星星女神班，还推出针对想要系统深入学习一门课程的提升班——月亮女神，一共开设6门热门课程，分别是化妆、插花、茶艺、礼仪、摄影、书法。

化妆导师丁雪洁希望让女神们学会化生活妆、晚宴妆、日系同款妆、韩系同款妆并掌握发型造型技巧和编发教程。让美的地方更突出，纠正和掩饰容貌不足之处，尽显自信气场。

插花导师胡茜茜用课程为载体传播中国传统插花艺术，插花不仅赏心悦目，而且怡情养性，让女神们用一碗一束花插出自己美丽的花花世界。

茶艺课导师朱君萍让完成课程的学员基本可以掌握茶道基础，茶叶识别、不同茶的冲泡技法等。以美的姿态传播茶道，希望通过一杯茶把内心的美好、善良、公平与公正传递给更多人。

礼仪导师滕璇说，作为一位女神，真正的魅力既蕴含于她们的举手投足之间，更辉映在她们的眉宇和谈吐之间。她们静的凝重，动的优雅，坐的端庄，行的洒脱...让我们一起跟随滕璇老师学习礼仪课，让美丽由内而外。

手机摄影导师林冲教你用随身携带的手机拍出“高逼格”的照片，掌握手机摄影技巧，还将推荐多种强大的摄影APP软件，一张照片的风格从的前期拍摄、构图到后期的修图加文字，每一个步骤都有大学问。让你任性拍，拍出好照片。

书法导师林正棠让你掌握汉隶、唐楷等书体的学习方法，建立正确的书法认知和学习观念。见字如见人，美丽动人的女神怎么能不拥有一手好字呢？

会员制——太阳女神

太阳女神在1年内可以无限次参加瑞安日报女神训练营星星女神的任意课程和月亮女神指定5门课程学习。此外，太阳女神还将成为女神训练营贵宾会员，享受由女神训练营提供的会员专属服务，如免费享受女神旅拍一次、女神训练营周年庆活动、雅集、女神派对等。

我们将不断推出新鲜的课程满足不同学员的要求，还将有更多丰富多彩的女神休闲娱乐活动。加入我们，做自己的女神，成就最优秀的自己，遇见更美好的自己，见证更精彩的人生！

责任编辑|陈瑞建 编辑|孙文静

2017.2.11

不知不觉女神训练营陪伴着学员走过第一个新年。今年的第四期筹备也陆续上线，一切活动都在如火如荼中行进。

至此，共有近400名女神报名参加“瑞安日报女神训练营”。还有更多的女性朋友跃跃欲试，不断有网友咨询报名平台何时再开放。

截止到今年2月的第四期，“瑞安日报女神训练营”共设课程21门，分别是化妆课、手机摄影课、烘焙课、插花课、品酒课、瑜伽课、绘画课、书法课、形体课、心理课、茶艺课、茶熏课、法律课、国学课、塑身课、衍纸课、美容课、女子防身术课、成人英语口语课、咖啡品鉴课、寿司课等。

2017.4.1

今年的四月是值得回忆的，在四月的第一天迎来了训练营第三期的毕业典礼，取名“醉诗仙之夜”——遇到优秀的你，做更好的自己。

4月1日晚，“醉诗仙之夜”暨瑞安日报女神训练营三期毕业典在在浙报传媒瑞安电商文创园举行。经过一个学期的学习，第三期5个班级75名学员顺利毕业，那晚，女神们全体盛装出席，头戴桂冠，手捧毕业证书，在导师和嘉宾的祝福声中完成了人生的蜕变。

其实，“瑞安日报女神训练营”自去年9月份推出后，一直在不断完善，稳步成长，受到瑞城众多时尚女性的支持与热爱，导师和学员的报名热情一次比一次火热。所以，“瑞安日报女神训练营”开始不定时地推出各类免费公益课和部分热门提升课。

当晚18时许，典礼即将开始。在浙报传媒瑞安电商文创园里记录了学员的成长。晚会当晚最令人激动的则是75名学员成功晋级“星光女神”。此次第三期75名学员，经过导师们的培训，现在都成为了“星光女神”，那晚她们依次上台，接受授课导师颁发的毕业证书和女神皇冠合影留念。

同时晚会上根据到课率以及参与活动的积极性，从学员中选出了9名优秀学员，她们分别是7班的胡金燕、黄建剑、吴旻洁；8班的蔡利平、黄进、胡登月；9班的陈言伟；10班的蔡小红；11班的应彩霞。

2017.4.22

在同一个月里不仅完成了第三期的毕业典礼，同时也迎来了女神训练营的第五期开营仪式，可谓不负春光不负卿，只为让学员们在这里遇见最美的自己。

4月15日晚，女神训练营第五期的开营选在瑞安市职业中等专业教育集团学校实训大楼举行。第五期依然设置5个班，共75名新学员，课程上设置也选择了前四期的经典课程。

在第五期的学员里有从第一期就已报名参加的，也有今年新报名的。开营仪式结束后，化妆课、魅力女性课、品酒课、茶熏课、手机摄影课的导师和各班学员们便陆续开课，就这样新得一期再次开启。

2017.6.10

女神训练营升级上线。开设了三种不同的类型班级，适应不同女神的需求。分别为星星女神班、月亮女神班和太阳女神班。

星星女神班为基础班，主要针对零基础的学员们；月亮女神班为提升班，主要针对想要深入学习一门课程的学员，希望系统深入地学习特定的一门课程；而太阳女神班，是最高级的会员制，享受更多的福利，一年内可以无限次参加瑞安日报女神训练营星星女神的任意课程和月亮女神指定5门课程学习，同时成为女神训练营贵宾会员，享受由女神训练营提供的会员专属服务。

2017.7.1

今年七月的第一天是尤其值得回忆和铭记的，这一天同时举行了女神训练营第四五期的毕业典礼，并且邀请到《星光大道》评委魏宁担任形象代言人，令女神训练营真正意义上成为一个有品牌形象，文化底蕴的企业项目。

潮湿的梅雨，栀子花开的香气，青春的离别，迎来这一年一度的毕业季。6月24日晚，浙报传媒瑞安电商文创园内灯火闪亮，红酒飘香，100多位女神光彩照人，顾盼生辉，在舞台上领取了人生中与美好有关的毕业证书，并荣获“星光女神”称号。

那次毕业典礼上，瑞安日报女神训练营为6位常年合作的导师，颁发了“金牌导师”，他们分别是咖啡导师林金峰、化妆导师李伟丹、古筝导师周李英、插花导师胡茜茜、形体导师狄慧、手机摄影导师林冲。

每一个在女神训练营留下的瞬间都是值得我们珍藏的回忆，记录下学员成长的点点滴滴，见证学员形形色色的蜕变，也将成为女神训练营最特别的收藏。

接下来的日子，我们继续成长，一期一会与你们期期相会。