

我们一岁了

瑞安日报女神训练营3.0版正式上线!

文| 胡蓓伟

女神训练营是瑞安日报精心打造的瑞城时尚、精英女性的交流互动平台。通过美丽、健康、礼仪、社交等沙龙课程,带领瑞城女子探索更好的自己,全面提升各方面素质,成为内外兼修的优雅女子。

训练营不断升级改版

不知不觉瑞安日报女神训练营已经走过了一周年。感谢一路以来,陪伴女神训练营一起成长一起进步的铁粉们,你们是我们不断努力、进步的动力。从1.0版、2.0版女神训练营到3.0版单位专场,感谢你们始终追随着我们的脚步。

2016年9月,为打造瑞城时尚、优雅的女子,瑞安日报女神训练营翩跹而来,引发了瑞城女性的热烈追捧,由原定一个班紧急扩张至3个班。随后第二期、第三期,女神训练营让瑞城女性拥有一个成为女神的情怀,成为大家圆梦的地方。2017年上半年,我们取长补短改变上课机制,学员的选择变得更加自主化,可以根据自己的喜好和时间自主选择课程。2.0版本就这样出现了。今年9月份,3.0版瑞安日报女神训练营再次升级,推出私属定制、单位专场。

还在为单位工会、妇委会的活动绞尽脑汁吗?还在为单位学习培训的内容苦思冥想吗?员工们投入越来越多的脑力、体力劳动,每天三点一线的单调生活,精神世界越加贫瘠,企业文化越来越淡薄。为缓解职工工作压力,丰富业余生活,体现单位人文关怀,推进单位文化建设,把优质课程带入企业、

事业单位的活动,突出了对员工精神文化需求的重视和追求。瑞安日报女神训练营特针对全市机关企事业单位开设单位专场,推出私属定制团课,满足机关企事业单位对课程和时间选择的个性化要求。

课程多老师多
满足个性化定制需求

女神训练营旗下拥有50多位优秀的导师,招募学员600余人,微信公众号粉丝近4000人。我们有茶艺、化妆、插花、品酒、礼仪、陶艺、瑜伽、衍纸、茶熏、书法、形体、古筝、阅读、声乐、心理、法律、手机摄影、完美唇妆、精油口红制作、咖啡品鉴、魅力女性、女子防身术等20多门课程,更重要的是,我们还在持续寻找有特色的课程,让你在轻松愉悦的氛围中提升自己各方面的素质……

企事业单位与我们合作后,可以自主选择课程和上课时间,若想要以体验为主,可以选择多门不同课程进行体验,每门课程1节课时。也可以选择几门不同课程进行深入、系统地学习,每门课程建议安排3-6节,每节上课时长为一个半小时左右。上课的场地可由女神训练营提供,也可安排导师上门,



去企事业单位的场地上课,省去了学员的舟车劳顿之扰。

不同的课程收费标准会有所区别,价格区间在50-100元/人,每节课上课的人数不得少于15人,少于15人按照15人收取费用;多于15人的按照实际人数收费(收取的费用已包括上课所需的耗材费)。上课期间,我们会根据企事业单位的需求,在瑞安日报的《生活周刊》或者微信公众号等媒介进行宣传报道,彰显机关企事业单位的人文关怀和文化建设亮点。

目前,女神训练营已经为我市6个机关事业单位开展精彩纷呈的团课课程,还有多个企事业单位正在洽谈合作。

10月14日,仙降三小的老师们正在上一堂插花课,大家正专注于眼前的一花一草一世界,在学员灵巧的手下,花草草出现了变化多端的造型,在传统插花中发现生活的美好。

10月26日,在瑞安电信局的多功能厅里,30多位员工正在聚精会神地听讲女神摄影导师孙凇的课程,老师用深入浅出的讲解给大家呈现了一个多彩



与女神工作

扫二维码



关注

扫二维码

女神训练营

—

的摄影世界,手机摄影和单反摄影孙凇讲解得得心应手。

还有国学导师苏烨,将中国传统文化中的智慧与当下生活相结合,并将儒释道文化串通讲解,以出世法和入世法相结合,推陈出新,展现中国传统文化的魅力。课后,学员们还拉住老师询问不懂的地方,大家纷纷表示受益匪浅。

十月份,南方寝饰正式成为女神训练营的冠名商和战略合作伙伴,刺绣、手工缝制等课程正在与南方寝饰进行洽谈中。继瑞安市职业中专之后,面积更大、环境更好的上课场所也即将落成,女神训练营正一步步地向着更好的未来前进。

在女神训练营里,希望每一个明天相逢,都能遇见更美好的自己,在每一段旅程邂逅,都能见证更精彩的人生!成就最优秀的自己,做自己的男神女神,我们一起加油吧!

一年只与世界相遇180天的斯米兰群岛

文|陈京子

在这个世界上有很多可遇不可求,比如爱情,比如美景。它们和我们共同呼吸,而我们却要花掉许多运气才能与它们相遇,不早不晚。

斯米兰大概就是这样的存在:它是位于普吉西北海域的“遗失天堂”,它是泰国重点保育的原始小岛,它是世界著名的潜水胜地,它是全球观看鲸鱼鲨鱼的最佳地点,它是全球十个最迷人的旅游景点之一。

这傲娇的“小妖精”终于在沉睡了半年之后,送来了最美的斯米兰,送来了不被打扰的“泰美时光”。

要知道,错过了,就要等下一年了!泰国政府对于斯米兰岛的自然风光及其保护,每年只开放半年,今年则定为2017年10月15日-2018年5月15日。此时也正是斯米兰气候最舒适的时期,温度大约25-28℃。错过了,就要等下一年了!

斯米兰群岛

斯米兰群岛位于泰国普吉岛西北处的安达曼海,距离普吉大约1.5-2小时船程可到达。

斯米兰群岛是由9个美丽的小岛组

成的,而最开始是马来西亚人发现的,所以马来人就简单粗暴的以“九”命名了,而这么美丽的名字——Similan,在马来语中居然只是“九”的意思。

这九个岛每三个一组,分成三组排列。斯米兰群岛的1、2、3号岛是海龟繁殖保护区,是不能靠近的,更不能进入。5号、6号岛则是相连的情侣礁石,和7号岛一样,都是主要的浮潜区域,成群结队的鱼儿和海底超美的珊瑚,绝对美到你如痴如醉!4号和8号小岛,就是主要活动区域啦,用餐和住宿都主要在这边哦!同时,8号岛还是九个岛屿中最大的岛,是国家公园所在的地方。9号小岛也是个海龟养殖地,无法登岛,但是晶莹无瑕的海水和丰富的海底世界让它无愧于是最佳的浮潜地。

等待你的深蓝宝藏

岛上遍布的巨型海扇、无止境的珊瑚礁和奇磷怪石以及丰富的海洋生物,使得潜水爱好者将此地誉为“全球十个最迷人的旅游点之一”。

9号斯米兰群岛班古岛上的圣诞角,是以系列蜿蜒迷人的海湾而得名,多彩成群的蓝鳍鲹、金枪鱼穿梭其中,潜水爱好者您不妨体验畅游其中的乐趣。

8号斯米兰岛上的仙境礁,是适合于勘探大量水下岩石形成的地点,同时在这也能碰到一些活的发光物体。

8号斯米兰岛上的象头岩可能是这群岛屿中最著名的潜水地带,这里是由伸出海面到斯米兰岛西南角的、形状不规则的岩石而命名的。

一享深海“鱼趣”

这里生活着有大量的海洋生物,泰国75%的鱼种在这里你都能看到!不论是从其上方、下方游过还是穿行而过,都是不错的体验。

豹纹鲨常在外侧礁石区域出没,岩石之间有多种鱼群生活。白鳍礁鲨也



喜欢躲藏在裂缝和深深的垂悬之中休憩,岩缝中还常有独行的大梭鱼藏身。

大海龟是斯米兰的常客了,很多旅行者都在这里遇到象征好运的大海龟。

每一次的下潜,斯米兰都会带来新的惊喜,多潜几次想要看全,却又总是迷失于这片海域的美丽之中,醉心于这些海底生物的色彩斑斓。

在斯米兰必做的几件事

- 1.赏珊瑚
斯米兰岛素有“珊瑚花园”之称,在这里你可以看到色彩绚烂的珊瑚群,珊瑚群中还有很多的多利鱼和小丑鱼尼莫。
- 2.漂浮
在斯米兰,海水的浮力极大,即使不会游泳也可以漂浮在海上,但是出于安全考虑,一定要穿戴救生衣。
- 3.冲浪
暂时只开放给专业人士。
- 4.观鲸
斯米兰是全世界最佳观鲸地点之一,在开放期可以看到鲸鱼和鲨鱼出没。
- 5.潜水
斯米兰适合潜水等级较高的朋友,但是也有适合全部等级人士的潜点,但必须注意的是,在斯米兰深潜必须要有

中级潜水证!没有潜水证的游客可以选择浮潜。

前往斯米兰的方式

【跟团游】

跟团游的主要形式是船宿,也有一日游的团,会有专车到酒店接送至KHAOLAK码头,优点是费用较低,但对于潜水爱好者来说,潜水地点以及时间可能并不合适。当然也有一些团是住在岛上的,旅行者可以根据自己的需求选择。

【自由行】

主要乘坐渡轮前往,先坐车到码头,每天早上8点半有一班快艇前往斯米兰,回程是下午3点,船程约1.5小时,往返费用约2500泰株/人。旅客也可以选择包艇出游,每个艇需配备2到3个工作人员,若一起出行的人较多,这种方法性价比比较高。在普吉时,如果你的目的地是斯米兰,建议考虑在考勒镇住宿。

斯米兰怎么住

【船宿】

船宿是斯米兰住宿的首推了,因为斯米兰岛上环境比较原始,而现在很多现代新型的船上却能提供更好的条件给大家,麻雀虽小五脏俱全!现代化空调房、有独立卫浴、充电插

头、热水提供,方便舒适。但毕竟在海上,会有点晃,晕船的朋友一定要注意。

白天,怀着对蔚蓝的执着,对自由的追求,纵身一跃,潜入深海,做斯米兰最“快活”的“鱼”。到了夜晚,结束了一天的舟车劳顿后,与爱人在精心别致的“海盗船”上,有轻柔海风作伴,落日余晖相称,配上精美的海上晚餐,这唯美的情,浪漫的夜,让人不经自醉迷离。

【小木屋】

风扇小屋的设施相对一般,不过有独立的空间,还有独立的卫生间,不过只有冷水淋浴,而且只有晚六点才有电。

空调小屋在半山腰上,有些房型在阳台上可以看到海景,条件比风扇木屋要好点。有独立卫生间,只有冷水淋浴,晚上6点到早上6点才有电。

不过由于斯米兰的原始状态,岛上的电力供应并不能充分保证,空调也未必能确定享受得到,你要有在三十多度高温的海岛上度过没有空调夜晚的心理准备。

【帐篷】

岛宿还有另一种方式,就是住帐篷。但条件就更加有限了,适合预算有限的人群。帐篷可住2人,提供防潮垫、睡袋。不过据说今年帐篷不提供,只供一部分国家森林公园管理人员使用。