



媛来是你

# 生活再忙碌 也要留点空间给自己

尽管才33岁,周婷却常幻想自己老了以后的生活状态,像电影里的法国老太一样,在一个有阳光的午后,穿着套装裙,系着考究的围巾,涂着红唇,一个人坐在窗边的位置,读一本书或是看看当天的报纸,静静地把一块蛋糕吃得精细优雅。

这就是法国女人,无论何时何地,多大年龄,她们总能将最美的自己呈现出来,我喜欢这样,所以,我正在不断努力。周婷说。

## 从前的自己围着家庭转

格子大衣、素色内搭长裙、一双尖头小高跟,初识周婷,她正参加美媛荟女神A计划的音律课程。初次与大提琴接触的她有些紧张,不过,在老师的指导下,周婷很快上手,慢慢的,竟能弹出几个音了。

2014年之前,我的生活基本就是家庭,每天带孩子、干家务,基本没有自己的时间。即便是后来上班了,也没怎么改变现状。说起真正改变的原因,周婷说,那是缘于自己的一次出差。

2014年,周婷因工作原因,需要出差一周。在周婷的概念里,这一周时间,家里该乱套了。我从来没独自出过远门,也是第一次这么久离开家人,那时确实很担心。为了这次远门,周婷做足了准备:冰箱里塞满了吃的,一周的衣服都帮女儿、老公准备好,交代好老公各种家里情况。

可是,计划赶不上变化。主要是准备的衣服,因为天气原因基本没用上,老公和女儿自己找了喜欢、合适的衣服穿。回忆起出门前,老公和女儿朝着自己微笑挥手的场面,周婷发现,自己其实并非想象中那么重要,即使她不在家,老公和女儿也可以照顾好自己。

从那一刻开始,周婷明白,女人除了家庭和工作,还需要有一点自己的私人空间,即使结婚了,女人还是可以过好自己的小日子。

## 今后的她要更多地围着自己转

和三个闺蜜喝喝茶、唱唱歌,雷打不动地进行一次小聚会,做做指甲、逛逛街,将自己美美打扮一番,抑或是学学化妆、礼仪,充实自己。现在的每个周末,成了周婷最期待的日子,而这样的小日子,周婷也过得越来越有味道了。

每个人都需要给自己一点私人时间,可以是每周一次,每次一两个小时或者更多。然后再用这些私人时间为自己做一些事,可以安静一下,喝杯咖啡思考事情;也可以是边看书边听听音乐,或者逛街,参加课程让自己提升,找几个老同学聚会,都是不错的安排。在周婷看来,自己的日子过好了,心情愉悦了,心态、世界观也会跟着改变,对待很多事物的心态也会变得更平和。特别是结婚了的女人,切勿被婚姻捆绑住,因为,女人再忙,也要有自己的闲暇时光。



## 乐声悠扬养气质 女神A计划训练营音律课侧记

有人说大提琴是最适合女性的乐器,因为大提琴深邃而浪漫,优美又能提升气质。13日下午,8名美媛荟女神A计划的学员们就在这优美的琴声中沉醉。

在弦律·音乐教育的教室里,王泽真老师对选择学习大提琴的学员们表示祝贺。他说大提琴是最接近人声的乐器,它的音色浑厚饱满,时常还细腻温情,练习大提琴不仅能让人修身养性,也能帮助大家提升修养品味。

也许正如王老师说的,大提琴给人的感觉就很优雅。不一会,学员们便沉浸在老师的旋律中。这一刻,相信大家的心也跟着静了下来。

大提琴是一种以弓擦弦来发音的弦乐器,因此弓占有重要地位。此外,大提琴还由琴面、琴背、琴头琴柄、琴边等部位组成。为了让学员对大提琴有整体的概念,王老师细细的讲解了大提琴的基础知识。

接下来是实际操作的部分,大提琴的基本持弓、持琴和基本运弓。8名学员跟着老师的节奏一一上台展示。上手快的学员上手很快,动作一摆,还真像那么回事,上手慢一点的也能在老师的帮助下慢慢调整坐姿、小心拉动琴弓,竟也发出了一些令人兴奋的音律。

学习大提琴其实没有想象中难,关键在于坚持。在课程结束之际,王老师还在学员们的邀请下,现场为大家拉了一曲,在优美的旋律中结束了本次课程。

## 学员感言

第一次接触大提琴,第一节课的感觉还不错,起码老师讲的我都能听懂。报名音律课其实也是为了孩子,孩子想去学大提琴,我就先替孩子来体验一下,哈哈。

学员程莉莉

我和陈霞、周婷是好闺蜜,此次音律课,我们也一起报了名。学大提琴一来是为了提升自己的音乐素养,二来也是为了给孩子们树立榜样。我们的孩子年龄相仿,这个阶段的孩子特长可多了,架子鼓、古筝、拉丁舞都不在话下,反观我们自己,什么都不会。所以,一看到这个女神A计划训练课程,我们就报名了。

学员夏巧灵

我比较喜欢音乐,之前学过钢琴和吉他,对大提琴也是很感兴趣,看到有这个课程,就报名了。第一节课主要是一些理论知识介绍,大提琴和吉他有点像,所以我自我感觉还不错,老师也教的很耐心,期待第二节课的到来。

学员杜晓霞

## 女神打造A计划小档案

女神打造A计划是永康日报高端女性俱乐部美媛荟举办的一个活动。美媛荟将联合永城优质商家、个性店主、时尚达人联合开设礼仪、形体、化妆造型、品酒、茶道、音律、肚皮舞、瑜伽、摄影、鸡尾酒品调、烘焙等10多门课程,从美丽、气质、礼仪、健康、社交等方面入手,全方位提升女性的气质修养,以及帮助女性掌握一定的技能,探索更好的自己。

女神打造A计划为期一个半月,学员可以从10多门课程中选择5门课程(共10课时)参与培训,周末或者晚上开课。

女神系列课程价值1988元,女神打造A计划期间优惠价888元/人,学员可和朋友或闺蜜一起加入训练营。两人或两人以上参加,享9折优惠。名额有限,准女神们抓紧喽!

【报名方式】

电话:13777530566 711566

微信号:wululu401085



扫一扫

更多课程信息