

“

春暖花开,美媛荟女神A计划第二季如约而至。通过第一季的相遇相知,美媛们对美媛荟“做精彩女子,享品质人生”的理念有了更深刻的理解,同时也吸引了越来越多的美媛们,为了成为更好的自己而来。

胡英洁想寻找自己想要的生活,所以为自己将要开始的美妆事业而来到美媛荟先提升自己。吕蓓一直喜欢弹古筝,她觉得古筝与茶道相得益彰,直接奔着美媛荟的茶艺课堂而来。

美赞说孩子很喜欢画画,为了能和孩子有更多共同的话题,她决定通过美媛荟进入绘画艺术的殿堂……

这一季,我们的梦想依然不变。这一季,我们的课程有了升级。这一季,我们向更好的自己靠近。

A 彩妆课堂 略施粉黛 愉己

上周日晚,在小漓江边的法萝莉庄园,“女神打造A计划”个人美妆提升课程如约而至。学员们带上本子、笔以及护肤用品早早来到了法萝莉庄园。

彩妆课程的导师是法萝莉庄园创始人,国家高级化妆讲师楼群利。正式开始上课之前,楼老师先依次点评了学员们的皮肤状况,并对学员们的护肤品做了一番了解。随后,根据学员们的皮肤情况,相应地介绍了一些护理小常识——在用爽肤水时,不管是轻拍还是按压,起码五次以上;皮肤薄的学员涂抹护肤品时不适合按压,想要解决黑眼圈的最佳手法其实是睡觉……

“正常的彩妆步骤为底妆——定妆——眼线——眼影——睫毛膏——腮红——唇彩,步骤不能错,否则妆容易花。”为了让学员们看得仔细,学得到位,楼老师还将自己的手充当黑板,每一步,都细细地在手背上描摹出来。学员们听得认真,记得仔细,才一会功夫,笔记本上已经密密麻麻了。

“女人就应该展现自己最美的样子,素面朝天,自然清爽,但若是化个适合的妆,那种与平日不同的美立刻便散发出来了。”楼群利表示,女生化妆是一种对美的追求,而变美,是一种内心的选择,也是一种积极的生活态度。



为更好的自己而来

美媛荟女神A计划第二季课堂掠影(上)

B 爵士舞课堂 “爵士”有佳人 亭亭而玉立

上周六晚,永康日报艺术培训中心的舞蹈教室,迎来了永康日报美媛荟女神A计划第二季的第一批学员,伴着强劲的音乐节奏,爵士舞课火辣开课。学员们在孔雯婕老师的带领下,尽情释放女性的激情与婀娜多姿。

课程从暖身的基本动作开始。

孔老师提示,练习前的暖身准备分外重要。暖身运动不论在心理或生理上也能为爵士舞者带来好处。从生理学的立场上看暖身运动可增加肌肉收缩时的速度和力量,改善肌肉协调能力,减少肌肉及韧带的伤害。在心理上,能让学习者有准备开始运动的心理与培养情绪的前奏。

“摆胯的动作,要做得干脆。”孔老师耐心地带着学员一遍遍学习摆头、耸肩、送胯、扭腰等动作。并强调,想学好爵士舞,最重要的是掌握好爵士舞的律动。同时,协调性也很重要,除手脚配合,还有头、躯干和四肢的动作配合。在爵士舞中,身体不同部位会同时以不同节奏舞动。

热身过后,孔老师为大家表演了一支热辣妩媚的舞蹈,这也是今天大家学习的重点内容。

学员大多是第一次接触爵士舞,眼前连贯酷炫的动作似乎有点难度,动作未免有些放不开。

看到学员的顾虑,孔老师一边让大家放松,一边告诉大家,舞蹈是提升气质的最佳法宝,平常多练习舞蹈的女孩,乐感都特别强,身体也比较挺拔,就是属于大家常说的“亭亭玉立”。“不经常运动的办公室白领,练习爵士不仅能放松心情,还能增加自信。爵士中有许多很性感的动作,女生做起来特别好看,自己在镜子里欣赏舞姿,一种满足感就会油然而生。”

听了老师的一席话,学员们练得更起劲了。跟上了节奏,动作舞起来也是有模有样,课堂上的氛围逐渐变得轻松愉快。

近两个小时的课程,学员们似乎都喜欢上了爵士舞。纷纷表示,课程淋漓畅快,平时的约束一下都放开了,感到前所未有的轻松,而这也正是爵士舞的魅力所在,让你一举手一投足都更加协调,进退之间愈发时尚妩媚。



C 茶艺课堂 一杯春色入茶香

作为家家开门七件事(柴米油盐酱醋茶)之一,中国茶文化可谓源远流长、博大精深。上周日下午,美媛荟女神A计划茶艺课堂的学员们聚在悠悠茶香中,学习了如何正确泡茶、品茶。

为大家上课的是茗优茶庄掌门人,高级评茶师、高级茶艺师王诗玲,曾师从中国茶仙子鲍丽丽。

王老师的课从中国茶道的核心精神——和、静、怡、真(和谐、静美、愉悦、从容)开始讲。她认为喝茶是一种健康的生活方式,茶香可以浸润在生活的每一个角落,闲来独饮、安静消遣,与自己赴个心灵之约;若约上三两好友,夜幕降临时,在茶香氤氲间对饮品茗,也恰是“最爱晚凉佳客至,一壶新茗泡松萝”的意境。

“端杯也是有讲究的,正确的姿势是用拇指、食指扶住杯口,下面三根手指自然弯曲,顶住杯底。品茶时,先闻其香,再品茶,忌一口喝完,一口茶分三次咽下。”从茶叶的分类,到泡茶步骤,王老师——细细道来。

最让学员们兴奋的是实际操作盖碗茶的冲泡过程。

备具、布具,温杯、洗盏,投茶,醒茶,冲泡,出汤,分杯,品饮,收具,在王老师的指导下,学员们轻舒玉腕,沸腾的水以温柔多情的方式冲入盖碗,霎时便氤氲起清清淡淡的茶香……而窗外满城春色似乎也已浸润在这悠悠茶香中。



学习茶道
扫一扫