



# 为更好的自己而来

## 美媛荟女神 A 计划第二季课堂掠影(下)

# 媛来是你

### 小档案

#### 女神打造 A 计划

女神打造 A 计划是永康日报高端女性俱乐部美媛荟推出的让女人遇见更好的自己主题活动,目前已经进行到第二季。目前开设了礼仪、体态、彩妆、书法、茶道、音律、爵士舞、摄影、烘焙、料理、绘画、花艺等 10 多项课程,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。



扫一扫  
咨询报名



扫一扫  
欣赏美媛盛典

### 美媛·康享

#### 美丽从健康开始

关注最特别的她,从关注健康开始。

在今年妇女节到来之际,永康日报美媛荟联合建行永康支行、山川大药房,开设健康讲坛,与你一起从黄帝内经聊到女性养生。

届时山川大药房应诊名中医吴承贵将在女性更年期、阴阳失调调养等方面给各位美媛提供最贴心的养生建议,并给有需要的美媛把脉问诊。

时间 3月6日晚

地点 建行永康支行12楼

## D 绘画课堂 感受彩铅 徜徉美学

身处喧嚣的都市,花一个下午的时间静静地绘制一幅画,可谓是一件充满着文艺范儿的事。只是对于大多数非绘画专业人士来说,仅有的绘画基础大多来自于中小学美术课程,平日跟绘画打交道的机会并不多,专业的绘画技巧更是无从谈起。

不过,就在周一晚,没有绘画基础的美媛荟女神 A 计划的学员们迷上了彩铅,并在老师指导下完成自己的专属作品。

指导老师是应静菡美术培训社创始人应静菡,是一名彩铅水彩画家、插画师,2016年3月曾创作绘本《猫咪森林》。

彩铅画是一种介于素描和色彩之间的绘画形式。它的独特性在于色彩丰富且细腻,可以表现出较为轻盈、通透的质感,这是其他工具、材料所不能达到的。应老师表示,大多数人认为彩铅很神秘,事实上正好相反,它是一种十分容易上手的绘画工具,不仅颜色丰富,使用简便,而且效果很好。

这次的课堂内容是绘制简单的立体花朵图,应老师将基本作画方式和作画步骤进行了详细的解说,其中关键的两步:抠轮廓和填颜色,老师还一一进行指导。

很快学员们进入状态,静静的像艺术家一样埋头雕琢手中的画,而周遭陪伴大家的有音乐、干花果香、柔和灯光还有满室的画。

原来零基础的我们也能完成一幅像样的画,太神奇了!完成绘画后,学员们心里是难掩的喜悦与满满的成就感。应老师事先还特地准备了精致的相框,让大家能把自己画作装裱起来带回家。



## E 体态课堂 一颦一笑 优雅从容

气质女人三分长相,七分态。有态的女人,也许相貌不是很出众,但其一言一行,一颦一笑,都蕴涵着独特的气质,让人欣赏和尊敬。

本周永康日报美媛荟女神打造 A 计划体态课程开课了,通过形体训练打造魅力女性,让其在生活工作中成为优雅、靓丽的风景线。

平常忙于工作,却忽视了如何提升自己,永康日报开设的形体课程正好给自己一个机会,学做优雅女性。课程从学员们对优雅女性的看法开始。

礼仪体态导师、雅仪文化传播创始人丁东晓说:一个女人,你的行为举止是什么样,就会给你周边的人传达出同样的感觉。优雅是你从骨子里散发出来的一种美感,这种美感会体现在你生活中的每一个细节。

课堂上,丁老师通过传授自己研究的女性形体纠正动作,通过教会学员们运用身体从头、颈、背、腰、臀的动作,在日常生活中,轻松做到立腰、提臀,拉升颈部曲线、丰胸、立腰、提臀、减腹。

学员纷纷喊道:很累,但是很有用,好像肌肉确实提升了。

接下来是场景演练、场景模拟,经过演练,学员们认识到了不规范的站姿、坐姿对于身体健康的危害,更深深领悟到了优雅的站、立、行方式体现着对别人的尊重。



## 小西 幸福像花儿一样

短发、白色大衣、细高跟,初识本期媛来是你 的主人公小西,说不出的温暖感。41岁的她皮肤白皙、知性、温文尔雅。小西说,每天面对着两个可爱的双胞胎女儿,宠爱自己的老公,当然幸福得像花儿一样。

### 女儿是现阶段最重要的事业

你看,这是我的双胞胎女儿。翻看小西的手机相册,几乎80%的照片都是两个乖巧懂事的女儿,或外出游玩,或儿时依偎在父母身边,或坐在钢琴面前优雅弹奏。小西说,女儿是她的骄傲,也是她现阶段最重要的事业。

在小西看来,女孩子要学会一门乐器,钢琴古典优雅,又滋养气质,特别适合女孩子。为了让女儿学得更好,接触到更好的钢琴和教育,从两个女儿5岁开始,小西便独自带着她们去上海读幼儿园,学习钢琴。

现在女儿已经12岁了,在金华上学,学业忙起来,住校以后见面的机会也少了。所以,每当女儿们回家,小西总会特别忙:做蛋糕、饼干,带着女儿外出游玩,享受美好时光。

### 下一阶段 希望有一份真正的事业

时间一空,一直忙碌于家庭的小西开始发慌了,太无聊了,怎么办?小西开始健身、保养,还报名参加了美媛荟茶艺课程。

生活虽然多了一些色彩,可空闲时间还是很多,于是,开一家别致小店的计划涌上心头。

我觉得每个女孩子都有想开一家小店的冲动,小店不用很大,却要别致,地段也不用很好,但东西要吸引人。想过很多,非常心动。小西说,这个小梦想已经生根发芽了很久,去年,她甚至还看好了店面,找好了师傅,连装修都提上了日程。结果,因为一些事情一耽搁,小店计划搁浅了。

等明年,我的小计划一定要实现。小西说,自己目前的生活很幸福,等到明年自己的小店落成时,会更加幸福。

