

在这里 教会你如何宠爱自己

女神打造 A 计划第五季即将启动

岁月无情,却对有内涵的女人网开一面,那种内在的美从容而淡定。一个有内涵的女人静若幽兰,芬芳四溢,这样的女人不会随着岁月的流逝渐失光泽,相反她会越发显得迷人有魅力。

自去年10月份以来,美媛荟女神A计划活动陪伴着大家走过一段段美好的女神修炼之旅,也收获了永城时尚女性的欢迎和喜爱,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!

第五季课程 必修三门,选修三门

王凤仪在一百多年就提出:姑娘是世界的源头,母亲是世法的源头,正本清源!一个好女人至少可以影响三代人!既然女性的责任如此重大,那么好好学习如何培养女性的正确修养就尤为重要了。

如何培养呢?从第一季开始,我们便不断在探讨和摸索女神计划的课程科目,最终锁定其中12门课程:礼仪、彩妆、插花、品酒、摄影、心理、茶艺、声乐、瑜伽、烘焙、绘画、舞蹈。为了让女性朋友们学得更深更透,从第三季开始,我们又改变了女神计划的上课模式,将任选6门课程变为选修和必修。其中,深受大家欢迎的礼仪、彩妆、茶艺成了美媛们的必修科目。

由内而外 重新爱上自己

为什么必学礼仪?因为礼仪是一种行为习惯、一种教养、一种尊重。为什么必学彩妆?通过彩妆的魅力,我们要先学会爱上自己,遇见更美的自己。为什么要学茶艺?喝茶能静心、精神、修身养性。在美媛荟女神A计划活动负责人应琛看来,想要变成一个有内涵有修养的女人,必须内外兼修,缺一不可。

每一门必修课程,我们都安排了三节课,只为让学员们真正学到一些实用的内容。不过,应琛表示,因为第五季课程距离年终较近,所以三门必修课程将缩短为两门。当然,我们依旧保质保量,请学员们务必放心。应琛说。

加入我们 寻找生活之上的美好

闲看庭前花开花落,漫观天际云卷云舒。很多参加美媛荟的学员都对我们说过这样的憧憬和向往,她们希望多交朋友,希望学门技能,希望让生活增添光彩,希望生活出现不一样的波澜。

其实,我们无须艳羡他人生活,更不必等待生活的改变,因为我们是生活的主人,因为我们的生活从不缺少的诗情画意。来,加入我们吧,让我们一同亲身体验一把灿烂生活该有的模样。

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推出的,让女人遇见更好的自己主题活动。旨在从美丽、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,以帮助女性掌握一定的技能,探索更好的自己。活动启动以来,受到了永城知性女性的热切关注,并很快成为女性学成长的训练营,目前已经圆满举办四季。



扫一扫加入美媛荟



美媛荟摄影课堂 拍好照片需要小心机

本周二晚,美媛荟女神计划第四季的手机摄影课堂上,老师没有像想象中一样正襟危坐地讲课,而是一会坐、一会站、一会拎包、一会举灯,忙得不亦乐乎。

拍照其实充满心机。美媛荟手机摄影导师、市青年摄影协会副秘书长米纱笑着说,学会这些“小心机”,能让拍摄的照片重新焕发生机。

有学员表示她在给别人拍照的时候压力特别大,即使手机竖着拍,也能把人拍得又矮又圆。针对如何利用竖图把人拍得修长,米纱提出了九字要诀:脚贴地、头留空、脚交叉。脚贴地是指拍照时,手机相机的底边与拍摄人物的脚底靠近,造成脚贴近地面的效果。头留空是指留出拍摄人物的头顶与手机相机最上面的距离。而脚交叉并不需要两只脚交叉呈X形,只需将一只脚向前置于另一只脚前,使两只脚大致在一条直线上即可。

说完了站着拍照,米纱又为大家演示了坐姿的拍摄方法。她表示,拍摄者应该引导被拍摄者如何拍摄。例如被拍摄者在坐着的情况下,应提醒他坐椅子的前三分之一处。有的女士为了拍照显得端庄正式,会把脚刻意地将腿并拢往里伸或者平放在地上,其实她们可以改变做法,把并拢的腿向拍摄者所在方向前伸。

米纱也提到,有些拍摄者在拍照前,总是很紧张,需要整理一下衣服,弄弄头发,然后再凹造型,非常不自然。事实上,大家可以借助一些道具,使人景合一。说着,她拎起了包,示范了拎包时的多种拍法。

此外,米纱还分享了如何利用前后景构图制造空间感,如何使用手机里的大光圈营造简洁的拍摄画面。在光线选择上,要避免顶光和底光,否则,很容易拍成“鬼片”。



扫一扫课程咨询

美媛荟烘焙课堂 自制饼干点缀生活

有本书的标题直截了当:会烘焙的女人,走到哪儿都很有爱。一个没有接触过烘焙的人,恐怕很难说出这番话。对于大多数女人来说,她们可能无法利用闲暇时间去改变偌大的世界,但可以腾出点滴时间将一件事变得温暖,比如烘焙。

近日,美媛荟女神计划第四季烘焙课老师、糖味家定制蛋糕店创始人叶一片,带领学员先从制作简单的蔓越莓饼干开始,慢慢体味烘焙的生活妙趣。

饼干的原料有蔓越莓、黄油、蛋黄、低粉、糖粉。虽然它们在烘焙界比较常见,但学员们第一次将它们混合,在拿捏分量上还是有些小心翼翼。

叶一片老师不断提醒大家不必紧张,用轻松愉快的心情来对待制作饼干的每一个步骤。

首先,将黄油和糖粉混合,黄油的柔滑与糖粉的颗粒感,就像生活或工作中的搭档,需要搅拌机的不同调和,才能呈现它们无粉的结果。

接着,将蛋黄融入黄油中。在传统的中国菜肴或糕点中,很少会将两者运用到一起。有一学员带着孩子一起来上课,孩子感觉很新鲜,一边帮妈妈忙,一边乐在其中。有学员表示,回家又多了一项亲子活动。

最后一步是加入低粉和蔓越莓,做成自己喜欢的形状,然后放入烤箱,用下火140度,上火160度烤制30分钟。

有的学员说,在等待自己制作的饼干出炉的过程中,感觉生活节奏都慢了下来,闻着烤箱里传来的香气,仿佛预见了一种自然沉淀的美好。



扫一扫课程咨询