

漯河日报社美丽女性俱乐部活动

练就优雅仪态 彰显女性魅力

□文/图 本报记者 王培

优雅的仪态是一个人精神面貌的体现,更是无法替代的一种形象价值。5月31日下午,漯河日报社美丽女性俱乐部的会员,在人民路昌建广场倾城国际名媛修炼学院,进行了一场专业的形体礼仪培训。

对女性而言,形体是展现女性美的一种形式,但生活中的一些错误习惯常常造成人们含胸驼背、走路晃动、歪肩、肥胖、臀部下垂等不良体态,往往影响女性的美。在形体仪态课堂上,老师带领大家认识自我、重塑自我,做回优雅“女神”,提出了一些关于养成好的形体习惯的注意事项,并且建议大家平时的生活和工作中注意随时端正自己的形体。

“眼睛平视前方、挺胸、提臀、收腹、立腰、双手自然的下垂放在两侧。”老师凭借多年来形体仪态培训经验,就如何迈出大方优雅的步伐对会员们进行了一一指导。会员们步履轻盈,动作优雅,在一转身、一回眸之间,淑女风范尽显。

参加此次活动的会员们热情高涨,积极参与课堂练习,课堂气氛十分活跃。“通过这次培训,让我了解到形体仪态是一门非常实用的学问,有很多细节是我们生活中经常会忽略的环节。掌握相关的知识与技巧,有助于我们练出匀称的体型,增强优雅的气质,一堂课下来,我感觉身体特别放松,也自信了很多。”会员李女士这样说道。

另外,记者了解到,美丽



老师正在讲解正确的站姿。



老师正在示范优雅的走路仪态。

女性俱乐部会员招募仍在火热进行中,五人以上组团报名将享更多优惠。市民可通过以下三种方式报名:1.现场报名:漯河日报社美丽女性俱乐部设在新闻大厦一楼。您可到现场填写报名表,了解相关活动信息。(公交车105路、107路到新闻大厦站下车,往南步行100米。公交车100路、108路到会展中心站下车,往东北步行300米)。2.电话、微信等方

式报名:3117156、13781707655(微信同号)、18790921174(微信同号)。3.关注沙澧商圈微信平台留言,并留下您的联系方式。



请扫码关注沙澧商圈微信公众号。

消费曝光台

本栏目接受消费者投诉,对典型案例和不良品牌商家进行曝光,针对行业发展中的弊端,维护消费者合法权益。
电话:3117156
15839581290

老庙银楼儿童木偶剧《熊来了》演出结束



儿童木偶剧《熊来了》。

□文/图 本报记者 凌仕东

6月1日,漯河会展中心大剧院,一场儿童木偶剧为孩子们带来欢乐和笑声。据悉,漯河老庙银楼连续七年组织儿童木偶剧演出活动,本次剧目为《熊来了》,现场有近千名家长和儿童观看了演出。

漯河老庙银楼精心筹备今年的儿童木偶剧演出活动。自今年4月就开始精心筹备。从筹措资金、选择剧目内容和表演方式,到联系表演场地,多次踩点布置安全防护措施和保安人员配备,再到安排儿童家长座位和区位图等一系列方案和预案的制定,都本着一切为了孩子

出发的理念。这次表演活动是为回馈关心和支持漯河老庙发展的新老顾客,是一场全公益的演出,每名儿童还可以邀请一位家长来观看。

在漯河老庙银楼工作人员的精心组织下,《熊来了》在小朋友们的欢呼声中拉开帷幕。当一个个“动物们”来到小朋友们中间,场上是一片惊喜。现场互动气氛热烈,“动物们”和小朋友们一起跳起欢乐的舞蹈、玩大皮球、小丑发礼物等,现场成了一片欢乐的海洋。

此外,本场活动还邀请到市儿童福利院的30多名孩子一起观看演出,并在现场发放礼物。活动最后,还进行现场抽奖,并送出了礼品。

女性如何提升内涵

虽然说外貌是先天而生的,但是气质与魅力却是可以后天改造的。如何培养后天魅力,做个有吸引力的女人呢?

散发成熟的风韵

心智成熟是职业女性的基本属性,而如何让自己能够自然而然地散发出独特的诱人风韵,如得体的服装、淡定的眼神、微笑的神态、个性的表达,都可以是吸引而不是诱感到异性欣赏的眼光,因此,其间是很有讲究的。尤其是要有科学的饮食、起居,严格控制自己的体重,也是一种魅力体现。

体现良好的修养

良好的个人修养是吸引异性的一个重要方面,很多人都不喜欢和一个整天脏话连篇的女人成为朋友,也不喜欢和一个不修边幅的女人在一起。女人只有具备基本修养才更显美丽。因此,多抽时间学习新鲜知识,多与社会接触,增加与异性交往的共同语言和共同爱好,才能保持良好的个人修养。

涵养高雅的气质

气质是随着文化内涵地增加而加深的,气质并不是装腔作势就可以表现出来的,只有

加强学习,提高个人的文化水平和对社会事物的欣赏水平,才可能涵养成让异性欣赏的高贵气质。

使用得体的语言

在社交活动中千万不能说那些幼稚的语言,或者是表现出自己的无知、愚昧,如果你不知道问题的答案,最好的办法就是闭嘴或者是采用微笑以对。说话一定要三思,说话的语气一定要平和,用词一定要恰当,在这种场合考验的是你的应变能力。

养成吸引人的气质,还要及时的保养,才是长期散发魅力的关键。据爱美网

“懒人妆”的化妆步骤

1.基础护肤
早起之后做好清洁和护肤,另外记得涂抹防晒霜。

2.底妆
“懒人妆”一般会用气垫BB霜来打底,上妆比较快,省时又省力。

3.定妆
常见的定妆产品比如散粉和定妆喷雾。混油和油性肤质推荐用散粉定妆,这样可以让你的妆容更服帖、持久。干皮女生建议你们用定妆喷雾定妆,既不会破坏妆容的水光感,又不会卡粉。

4.画眉
根据自己的眉形和脸型,描绘出一个淡淡的适合自己的眉毛轮廓。用眉笔或者是眉粉都行,描轮廓的时候下手要轻一点,然后用眉粉或眉笔填充眉色。尽量选



资料图片

择与发色相近的眉笔颜色填充,这样眉毛看起来会更加自然。

5.口红
可以选择较为日常的颜色比如豆沙色、正红色、南瓜色等。据爱美网