修“身”养“形”,内外兼修

形体之魅

气质提升品位,越来越受到关注,但说到气质的训练的方法,市民的回答普遍是:“去模特班喽”,“多看书,眼睛是心灵的窗户。书看多了,会从内到外散发的。”等,记者采访了解到,大部分的消费者对于气质修养的定义还十分模糊,其实气质训练除一般身形训练以外,还包括普通话、心里心态、礼仪等多种训练。

其实别人对你的第一印象,就在一瞬间,相信我们看电视时都有这样的体会,手上的遥控器带给我们极大的方便,现在的选择也非常多,不好看的节目我们马上就会转台。大家有没有留意转台的频率呢,大概也就1、2秒的时间吧。可能很多人觉得演员不吸引人,内容不喜欢,马上就跳过去了,但精彩的内容也许就在后面呢?由此可见,第一眼的判断对于我们的选择有极其重要的影响。

“三分长相,七分打扮、人靠衣装”等说出了穿衣打扮的重要性。但服装再好,也是穿在人的身上。如果你的形体有很多的毛病,即使穿了再漂亮的衣服,化了再精致的妆,也感觉不到内在的自信。姿怡女子学堂负责人表示,不一定穿上漂亮的衣服就显得高贵,气宇不凡。关键是你的形体、气质能不能把服装衬托出来,反之只会暴露你更多的缺点。

很多人花很多钱去买了很高档的衣服,穿不出衣服本身所应该有的效果,并不能把衣服的价值充分利用起来,与其浪费这么多的钱和精力去买这些穿不出效果来的衣服,倒不如先沉下心来修炼自己的气质,做一个多点发射的新时代女性。

(专刊记者 化强)

教育视点

寒假未到 形体班先火

家长忙着纠正孩子形体

寒假将至,很多家长开始忙着给孩子挑选各种各样的特长班,其中舞蹈、形体班吸引了众多家长关注。

市民徐女士正在上初二的女儿马上就要放寒假了,这几天,徐女士和几名同事最忙的事情就是四处给孩子挑选寒假特长班。“女儿曾经学过画画、演讲等特长,但都没有坚持下来。再加上女儿课程比较紧张,本来不想给她报特长班了,但是她坐姿什么的都不太正确,走路老是驼着背,所以给报了个形体班。”徐女士说,“反正这又不耗费精力,就当成孩子业余的放松吧。”

还有的家长说,孩子平时光顾着学习,也不注意坐姿和站姿。“写作业的时候眼睛都快趴到桌子上了,特别是现在正是长身体的时候,驼背什么的可就太难看了。”王先生说,趁着寒假孩子有时间,赶紧给纠正一下。

姿怡女子学堂的姿怡老师介绍,盲目的为孩子选择特长只会适得其反,家长应该利用假期时间让孩子尽量多放松和休息。

“现在很多家长都是抱有给孩子纠正体型,培养气质的想法。而且形体课不仅能培养孩子的气质,还不会引起孩子的反感,也给予孩子足够的放松空间和时间。”姿怡说“少女的形体问题是最容易被人忽视的,但这个问题又恰恰是非常关键的。因为处于青春期的少女,由于羞怯心理和对美的意识尚未完全建立,得不到正确的引导,往往不好意思挺起胸膛,这严重阻碍少女胸部发育和形体美。而且由于形体问题是相互影响的,胸部不挺括又会影响到身体的其他相关部位,从而影响健康。在少女的生长发育时期,及时让她们参加专业形体课程,灌输正确的形体观念,为少女们拥有健康的体魄和优美的形体打下基础。”

(专刊记者 李诗源)

新春献礼

五天精彩赛事乐不停

为丰富精神文化生活,临沂市象棋协会、沂蒙棋院于正与初七至十一举办一系列的棋艺系列比赛。比赛项目分为象棋和围棋,各地区的象棋、围棋爱好者均可报名参赛。

本次比赛是临沂市象棋协会献给临沂棋友的新春贺礼,比赛分为临沂市象棋团体(个人)锦标赛、临沂市象棋个人公开赛和临沂市围棋个人公开赛。

在谈到举办以上系列赛事的目的时,有关负责人说:“近几年的围棋爱好者和象棋爱好者逐步增多,但是棋友之间的交流和切磋却非常少。我们举办以上系列比赛想尽力给临沂市棋手多营造与各地高手学习的机会。也为临沂市成人棋手提供一个与各地优秀棋手交流的平台,使他们能更加迅速地提高棋艺水平。再者比赛时间正好是春节之后,也给广大的棋友提供好的去处、好的娱乐方式。”

有意参加象棋、围棋公开赛的棋友,请于正月初七至十一到金坛沂州路宾馆参赛,或者拨打热线电话咨询。

精雕细琢让您健康美丽 潜移默化使您优雅自信
姿怡女子 魅力学堂

我们以特殊的方法和理念,为您量身制定适合您的教学计划和教学手段,打造您的塑体气质、提炼您的内在修养、培养您的身体风韵、挖掘您的内在美,使您从外在形体气质到内在韵味,有脱胎换骨的变化,使您成为外形均匀、内含风韵、神形兼备、完美极致的魅力女性

主要课程:形体梳理(身材塑形、体态矫正、形体重塑)
气质训练(优雅仪态训练、风情培养、魅力训练)

其他课程:礼仪、普通话培训、心理心态、服装色彩搭配
美容化妆、营养、女子保健等课程

学生寒假选修班开始招生了!
(速成课程:体态矫正、气质训练、基础礼仪)
报名前二十位者减免200元学费 商家远的学员可包食宿

一流师资 优雅的环境 精致小班 一对一辅导 特殊的教学方法 神奇的效果
魅力极点:临沂广场世纪城BB座9层 魅力热线:8208599 3907788 网址:ziyinvzi.com QQ:511725136

齐鲁晚报报系
鲁南商报
缔造传媒新时代
广告订版电话 0539-8137717

牛界关注

受购置税优惠取消和限车令等因素影响,同时经销商都在忙着消化元旦前购车热潮中下的订单,元旦过后一周内车市相对比较平淡。但是岁末毕竟是购车旺季,据记者获悉,近期将有数款新车亮相,如2011款雅阁、2011款道客、2011款奥迪A6L、2011款风神H30……这些都加上了“2011款”前缀的新车有望为急剧升温的年底车市再添一把火。

“在新车频出的时代,消费者已经养成了‘喜新厌旧’的习惯,车商一定要求新求变,才能吸引住消费者的眼光”,远通汽车超市一家4S店销售经理对记者说。推出年度款新车是车厂保持车型关注度的重要手法,在老车型的基础上,进行局部改进和提升,将有利于保持产品的市场竞争力和关注度,还有一些厂家借改款之机,同时调整价格策略或者借机梳理产品结构,也能有不小收效。

“对于元旦后的车市来说,经销商主要将精力放在冲刺销量上,而对全新上市车型的推广力度并不大。因此,本月上市新车并不是很多,且多以小改款车型为主。”市区一汽车经销商负责人告诉记者。

在1月份上市的新车中,虽然同为“2011款”,但各款车的改进幅度并不一定相同,有的是推出改款车型以调整产品体系和价格;有的则是在配置搭配上略作改变;还有的则在外观内个别部件进行一些无关痛痒的小改动,再以新款亮相的噱头来吸引消费者注意。

实际上,早在去年年中,就已有不少车厂提前进入了2011年:2011款的迈腾、2011款福克斯、2011款花冠、2011款新宝来、2011款新凯越等车型已经提前到来。现在又有更多的车型在2011年更新换代。这些车坛新秀们到底会有哪些改化,是否更值得你掏出腰包中的购车款,我们不妨根据新车上市资料仔细查看。

(专刊记者 邵明习)

1月新车上市一览表

● 2011款道客

上市时间:2011年1月9日

上周日,2011款道客在易通集团易通、易利、易丰三家东风日产4S店同步上市,新车在外观方面进行小幅改动,改款后有六个车款,售价为13.98万元至21.98万元。此外,2011款道客在配置方面也会进行相应的升级,高配车型增加了全景天窗和全景影像系统,而CARWINGS智行+系统也被引入。

● 2011款雅阁

上市时间:2011年1月9日

在2010年广州车展上,2011款雅阁正式亮相,几位竞争对手纷纷推出自己的改款车型后,雅阁也终于推出了自己的换代款车型。根据我们获得的消息,2011款雅阁已于1月9日在广汽本田翔宇店上市,2011款雅阁在外观和内饰上有一定的变动,全新HDD导航系统和智能实时交通信息系统是改款亮点。

● 2011款奥迪A6L

上市时间:2011年1月下旬

近日,记者从临沂金华奥迪4S店获悉,2011款奥迪A6L将于10天左右到店,目前价格还没定,预计在2011年1月下旬正式上市。据悉,2011款奥迪A6L的改动主要有前雾灯、前雾灯隔栅的变动,另外还会有S-Line运动款车。

● 2011款马自达5

上市时间:2011年1月15日

近日,记者从一汽马自达骏骐4S店了解到,2011款马自达5预计将在1月15日在临沂地区上市。据了解,改款马自达5将推出3款车型,分别为2.0L手动舒适型、自动舒适型和自动豪华型。新款马自达5主要定位于家用MPV市场,竞争对手锁定途安等车型。

● 2011款风神H30

上市时间:2011年1月18日

记者从远通集团美华风神4S店获悉,2011款风神H30即将于1月18日在临沂上市,目前具体定价没有公布。据悉,2011款风神H30增加一款称为“碧玺棕”的车身颜色。配置方面,新款车型在内饰方法有一系列改动,而泊车雷达也成为全系标配。

(专刊记者 邵明习)

编辑:邵明习 组版:朱雪天