

让您的孩子身姿挺拔吗?

现代少女谁不想美丽?谁不想亭亭玉立?可是正处在生长发育期的她们,整天伏案书写,最容易导致扣肩、含胸、驼背等不良姿态,造成了颈前伸、臀部下坠、走路拖沓等等不良的姿态,严重阻碍了少女的身心发育,影响健康,影响气质,影响身体最大限度的长高……

针对这个问题,姿怡女子魅力学堂的姿怡老师从以下几个方面做了详细分析:

>>不良体态影响身体健康

一间房子主要是由柱子去支撑,当柱子变形的话,住在里面的人会受到压迫。同样的道理,脊椎是支撑身体、起到保护五脏六腑的作用,当脊椎弯曲变形的时候,一定会压迫到我们的内脏,导致体内不通

畅。中医说“通则不痛,痛则不通。”不通畅会有很多疾病的产生。很多白领都患有颈椎病,颈椎是整个脊椎中最重要的。它是连接大脑和内脏的重要关口。颈椎里有神经和血管,血液主要是输送氧气和营

养的,当颈椎变形,必然会压迫神经和血管,营养与氧气不能及时的供给大脑,很多人出现头晕、头痛、思维混乱、手臂发麻的症状,影响正常的工作和学习!

>>不良体态导致身材变形:

经常低头伏案书写,颈部容易皮肤松弛,出现双下巴,两腮线条模糊,与颈部出现连肉。年龄稍大一些的人颈部后仰,后面会出现很深的颈纹,脂肪在颈和肩的交界处堆积,出现一个大肉团。

弯腰弓背的坐在凳子上,白天八个小时都这样坐着,晚上回到家又怎样舒服怎样坐,一天十几个小时,长年累月,多余的脂肪怎么会堆在这呢?

就堆积在我们的腰、腹、臀部,导致身材的变形!

颈椎的不良姿态会影响到胸部,个子高和很多发育期的女孩子最容易有扣肩的毛病,扣肩会导致胸部不挺拔,松弛下垂,而肩,背却脂肪堆积,虎背熊腰,失去女性灵秀的感觉!

上身的不良姿态必然会影响到下半身,所谓“上梁不正下梁歪”。而下半身的不良姿态也会反过来影响到上半身。就像一座房子,地基打稳了才能很好的支撑上面的建筑物,而我们的腿就是我们这座“生命大厦”的地基。很多人腿没劲,站立的时候,腿部放松,很难去支撑自己的上半身,导致上半身的重量都压在了下半身,再加上地球的吸引力,臀部松弛下垂,臀两侧肌肉向外裂开。大腿变粗,特别是大腿根部最粗。

>>不良的姿态会影响我们的气质:

很多女孩子也知道让爸爸、妈妈买漂亮名牌的衣服,但穿在身上没有很好的效果,“三分长相,七分打扮”“人靠衣装”说

出了穿衣打扮的重要性。但服装再好,也是穿在人的身上。有句话叫做“穿龙袍也不像太子”,意味着不是你穿上漂亮的服装就

一定显得高贵,气宇不凡的。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。(小姿)

提升气质首选 专业培训机构

外在形象中,脸蛋儿是父母给的,提升空间不是很大,最有可塑性的是身材、体态、气质,我们在暑假里特别开设了美少女气质培训班,主要课程有体态矫正、气质训练、基础礼仪等课程,目前市内提升气质课程的培训机构很多,最专业的气质培训机构当属姿怡女子魅力学堂。

据了解,像姿怡女子魅力学堂这样的气质培训机构,都会选择在暑假里特别开设美少女气质培训班,主要的课程有体态矫正、气质训练、基础礼仪等课程,目的在于矫正学生因长期伏案书写导致的含胸、驼背、扣肩、颈前伸、走路拖沓等不良的体态,使受训者保持一个良好的体态,促进身体健康,促使身体最大限度的长高;气质训练课呢也就是仪态训练,日常生活中所经常用到的坐、立、行、走、蹲、躺、卧等,使受训者拥有一套很标准、优美的仪态,那么体态正确了,仪态到位了,气质无形之中就会提升上去;本期学生暑假选修班还特设了礼仪课,使受训者的生活自理能力得到提高,待人接物更规范、更合理化,使她更受大家欢迎,成为人见人爱的气质女孩,从容地面对自己美丽的人生。

姿怡老师最后说,经过专业的培训,那种内心产生的精神力量是无限的,可以让人足够自信,到时一定能享受到自信所带来的快乐! (小姿)



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



姿怡 高级形象礼仪培训师
中国形象设计协会会员

我们以特殊的方法和理念,为您量身定制适合您的教学计划和教学手段,打造您的整体气质、培养您的身体风韵,使您从外在形体气质到内在韵味、有脱胎换骨的变化,使您成为外形匀称、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: 普通话培训、礼仪、心理心态、服装色彩搭配、美容化妆、营养、女子保健等课程。

学生暑期选修班开始招生了!

选修课程: 体态矫正、身材塑形、气质训练、基础礼仪
前二十位报名者减免学费220元,离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: 8186016 8196016 网址: www.ziyingzi.com QQ:511725136