

# 哈尔滨李枫形体培训学校招生简章

产品名称	哈尔滨李枫形体培训学校招生简章
公司名称	黑龙江李枫美容美发职业技能培训学校
价格	面议
规格参数	
公司地址	哈尔滨市道里区河江小区5栋七单元
联系电话	0451-86325326 15246780252

## 产品详情

### 哈尔滨李枫美容美甲培训学校 形体培训班招生简章

哈尔滨李枫形体培训学校--哈尔滨首家推出最权威的形体培训体系！少女时期的形体是女性一生中的关键时刻，决定着以后的形体仪态气质的塑造。影响少女的未来的曲线气质素质及身心健康、事业发展、家庭婚姻、优质女性等等。随着时代的进步孩子的健康发展，无论是小学生、初中生、高中生、大学生、留学生这些处于青春期发育阶段的女孩子们确实需要把自己的形体气质塑造一下。在繁多的学科中，越来越多的少女开始寻找真正的形体训练班，少女形体气质塑造班结合形体梳理内部经络疏通、外部肢体梳理、心理梳理三大模块的形体训练。加上少女独特的个性叛逆的外柔内刚的形体感觉配合青春期的身体变化，抓住改变的最佳时期，修剪多余的不良形体习惯，改变驼背胸部不挺括，发育缓慢丰胸收腰小臂柔软等，快速让女孩子把大腿和小腹的多余脂肪消除还原少女的形体状态，让自卑的小胖子消失在学生时代。让越来越多的少女拥有自信、活力、优雅、修长、轻盈健康的形体。

哈尔滨形体培训——白领丽人形体梳理班（二个月：16课时白班、晚班、周末班2280元一对一授课）

哈尔滨首家推出最权威的形体培训体系！生活中，年轻女性最怕不能坚持运动形体走样，而中年女性更是看着自己走样的体型哀啼。有一种方法让你抛掉挥汗的剧烈运动，不节食就能恢复健康年轻s曲线感的好身材，白领丽人班是针对成人形体的一套整合方法，静态的形体梳理方法加上心理梳理的心态换位改

变，由静至动的形体感觉

哈尔滨形体培训——李枫女子形体仪态（一个月：10课时白班、晚班、周末班1680元一对一授课）

哈尔滨首家推出女子形体仪态课程！我们不想让自己显得比实际年龄老了10岁，可知弯腰、驼背、一副无精打采的样子，或者像在生活中饱受了挫折的样子出卖了我们。精致的妆容、美丽的服饰为我们增添一抹色彩，但我们更奢求转身时那个优美的背影，与人交谈时脸上闪现的微笑，以及坐在电脑前手臂那道优美的弧线，令人赞叹我们的魅力。

**学习内容：**

站姿、坐姿、行姿、举手投足基本动作、表情感染力、镜头面前展示你最美、配套女子形体训练。

**成果：**纠正不良习惯，改善提升气质，学习如何完美展示自我，培养自信心表现力。

**适合人群：**所有女性

**【招生对象】**

所有需要形体改变，减肥，驼背，走路拖沓，腹部肥胖，大腿粗壮，脊柱错位的人群

**【授课模式】**

小班授课，一对一授课

**【课前承诺】**

为了充分保障学员的切身利益，避免学员上当受骗，使学员不花冤枉钱，不走弯路，和确保哈尔滨李枫形体培训学校的教学质量，我校承诺，形体训练三堂课没有改变者，无条件退还全部学费。

形体速成班（一周：5课时 980 元一对一授课）

哈尔滨首家最权威形体速成班！时间紧张，工作学习压力大想在短期内改变气质和塑形的短训学员，短时间内改变驼背行走拖沓，探颈腰部堆积脂肪等等问题，速成后可学习个人形象气质班进行全方位快速蜕变成美丽的白天鹅。让你更加自信更加优雅。

## 个人形象设计班（一周：5课时 880 元一对一授课）

你的形象价值百万！我们发现绝大多数人是不会搭配自己的服饰，甚至很多名人都纷纷表示自己在学习形象设计之前是穿错一生！依据你的肤色、五官轮廓、发色、瞳孔颜色、气质、外形、性格、职业和所经常处于的生活场所设计。针对人群：公务员、医生、律师、主持人、家庭时尚主妇、讲师、留学生、研究生、大学生、外企高管等等社会中最重要女性角色。

教会你如何搭配自己的服饰、如何根据自己的脸型肤色来设计自己的个性妆面，如何来打理头发、找到最适合的风格和色彩运用，上课时间灵活。独特的“三省”原则是针对哈尔滨女性的形象管理总结出的独特教学方案！教会你的是你一生最值得学习的自我形象课程！

## 个人形象气质全面塑造课程（二周：8课时 1200 元一对一授课）

哈尔滨市首家推出的集形体训练，色彩服饰搭配，彩妆课程等为一体的课程！从形体入手，包含彩妆课程、色彩服饰搭配课程、多元化的立体培训把自信的你装扮成最炙手可热的都市丽人！适合所有女性。课程是一对一有目的性的学习。成功设计您的气质，把您的需要变成现实，让美丽相伴，让您更加自信更加有魅力！

## 个人化妆班（一周：4课时580元一对一授课）

依据你的肤色、脸型、五官轮廓、身材比例、职业、面试要求等等因素设计最适合自己的化妆风格。让日常妆、裸妆、晚宴妆、约会妆、职业妆随心所欲！让你在琳琅满目的化妆品世界里自由驾驭只要对的不要贵的！

## 模特形体课程（一个月：10课时 990 元）

你是否还为自己的身高不能走向t台而黯然放弃自己理想，其实我们要的不是真正的职业模特，我们要的是模特光彩的t台体验，偶尔发布会，晚宴上的精彩亮相，穿上晚礼服后的洒脱与自信！相信你的选择，感受模特形体课带给你最自信的步伐！

## 模特专业课程（三个月：24课时 2980 元）

适合身材高挑年轻女性，喜欢模特职业，平面模特、t台模特、秀场展示、出镜演员等等的学生研修班。专业化的模特训练课程、气质礼仪课程让你在聚光灯下成为最新的宠儿！

## 形体教师在线解答

问：老师形体到底是什么啊？和瑜伽什么的有什么区别啊？

答：形体是唯一一个针对脊柱归为为目的的训练方式 没有瑜伽那样复杂的动作 让你把错误的体态改正 让身体把正确的体态当成记忆 从而形成习惯。

问：只有12堂课就能改变吗？为什么会这么快？

答：12堂课每堂课都有不一样的变化 老师根据每个人的体态给每个人做调整 达到内外统一 只有内在的气息与外在肢体达到统一 才会永久的改变 从简单的脊柱归为 到外在的塑形课 其实只需10堂课就行

问：小腿特别粗有什么方法能减吗？老师说的立半脚尖不会让腿长肌肉越来越粗吗？

答：不会 只有进行有氧运动后大量补充蛋白质才会让腿形成肌肉，练形体是静态的 没有大幅度的动作，通过内在的调节 会让你的肢体越来越柔软 经常立半脚尖 多做抬腿动作 都可以让腿变瘦的 贵在坚持。

问：我年纪很大了五十多岁了现在练形体还会改变吗？

答：会的 形体与年龄无关 对于年龄大一点的 更多的是保健 但只要学会方法 提臀 收腰 都可以的 一样会让您的体态在短时间内打开 现在年龄大一点的 身体普遍亚健康 比如颈椎病 腰间盘突出等等 都是脊柱上的问题 适当的参加形体训练 改变会非常大

问：我是男的结婚前还很瘦 结婚两年啤酒肚一下子就出来了 请问形体针对男士有作用吗？我的啤酒肚有什么方法能减掉吗？还有我没有时间参加形体训练班的话，有什么方法可以让我在家就练习吗？谢谢老师

答：不管男士女士都可以练的，因为男士女士的脊柱都是由颈椎胸椎腰椎尾椎组成的，无论男女，只要这几个椎各就各位 你的身体就是健康的，你的体态看起来一定是挺拔的。啤酒肚是因为你平时给你的腹部空间太大，平时要注意收腹，每天睡前九点靠墙站十分钟，九点靠墙站就是在让你的脊柱归为，然后配合腹式呼吸法，吸气肚子鼓起来，呼气肚子收回来 坚持一个星期就会有效果，要想永远拥有一个健康的体态 还是要靠每天的坚持

问：我的上身很瘦可是腿特别粗臀部扁平大腿两边像有两个侏子一样，我妈妈说我这是遗传的就是胯宽 减肥也没用，我很想知道，这到底是遗传吗？形体有方法改善吗？

答：能改善，像你说的这样情况的学员有很多很多，都以为是遗传，其实这和你平时的站姿有很大关系，这种情况的学员一般站的时候都喜欢双脚打开 胯向前顶，这样的站姿久而久之就会让你的胯两边“顶出”两坨肉，只要把你的尾椎归位，双腿环绕式内收 合胯是可以

从根本上改变的。

问：练形体减肥吗？用节食吗？

答：消耗那么多 会有一定的瘦身作用的，形体练的是让你凸凹有致，曲线感增强，人看起来瘦而健康，形体最总要的是挺拔，不吃饱饭的话 哪有力气挺拔 所以不提倡节食的 只要按平时标准吃就可以 但为了健康着想 还是要适当的控制一下 比如少吃油炸食品 多吃蔬菜水果 这样不管对形体 还是对健康 都是有益的

相关文章：

哈尔滨李枫美容美甲培训学校 美甲培训班招生简章

哈尔滨李枫美容美甲培训学校 个人化妆培训班招生简章

哈尔滨李枫美容美甲培训学校 时尚彩妆培训班招生简章

哈尔滨李枫美容美甲培训学校 纹绣培训班招生简章

网站地址: <http://www.lifengmr.com>

网站名称: 黑龙江李枫美容美甲职业技能培训学校

联系地址: 黑龙江省哈尔滨市南岗区西大直街203号

联系电话: 0451-86322608 86325326 15246780252 qq群：246255931

责任编辑/李枫美容美甲培训学校/刘老师 文章来源：<http://www.lifengmr.com>