DONNAKADEMY

Program je razdeljen na deset tematskih področij, opisanih spodaj:

1./Psiholog: Lepota, samozavesti, močna osebnost…..

Akademija je bazirana na psihologiji. Slišali bomo koristne napotke za pridobivanje

notranjega zaupanja, nove komunikacijske veščine, premagali lastne omejitve, okrepili svoj značaj,

kako se prepustiti okoliščinam, izraziti čustva, razvijati ljubezen do sebe in drugih,

odstranili pesimistične skrbi, pridobivali pogum, optimizem ter voljo do življenja.

2./Modni stilist: Kako izboljšati svoj izgled……

Stil oblačenja izbiramo in obravnavamo glede na osebne značilnosti, postavo, telesne mere,

modne dodatke in navade. Do uspešnega osebnega stila pridemo tako, da povdarimo svoje

pozitivne lastnosti in vec pozornosti posvečamo prefinjenosti in dobremu okusu . Pravilna

interpretacija, h kateri bo vsaka ženska dodala svoj značaj, slog in osebnost.

3./Personal shopper: Svetovalec za zunanjo podobo……………………

Svetovalec se posveti potrebam pri premišljenemu in zavestnemu nakupovanju, brez nepotrebnega

zapravljanja denarja in energije. Svetuje nam kako kar najbolje izkoristiti tisto kar že imamo in

kaj nam v omari še manjka, glede pravilnih kombinacij teh oblačil, kako izbirati prave osnovne

kroje, barve in tkanine, s katerimi gradimo svoj slog ter ostanemo zvesti sami sebi.

4./Pravilna drža telesa in hoja…………….

Drža telesa je odraz lastnih izkušenj in lastnih misli. Naš slog je tisto, kar nas dela posebne.

S pravilnejšo drzo trupa, ramen in nog ter z opazovanjem gibanja zgornjih in spodnjih okončin,

gestikulacije, lahko pravilno povdarimo svojo podobo.

5./Funkcionalno telo: Kako izboljšati zunanjo podobo………………….

Namen fizične aktivnosti je izboljšanje zunanjega izgleda in tonusa telesa. Z razvojem fizično

mentalne koordinacije, z izpopolnjevanjem telesne drže, s povečevanjem spretnosti ter prožnosti

pri gibanju lahko izboljšamo poznavanje lastnega telesa, kar je ključnega pomena za dobro počutje.

6./Ličenje: Kako dobro izgledati…………….

Osnova za make-up so pravi pripomočki, higiena in priprava obraza na ličenje. Poznavanje lastnega

obraza in preoblikovanje nekaterih nepravilnosti v pozitivne lastnosti s pomočjo korekcijskega

ličenja je umetnost. Nasveti za nego kože, pridobivanje temeljnih spretnosti ličenja in analiza

obrazne morfologie nam pomaga ugotoviti, kateri način ličenja najbolj ustreza naši osebnosti.

7./Frizura: Kako izboljšati look…..

Nasveti glede osnovnih prijemov za nego las, frizure in stili striženja, ki povdarijo obraz in

njegovo simetrijo. Obravanje različnih stilov in modelov frizur, ki najbolj ustrezajo obrazu ob

različnih priložnostih in aktivnostih. Enostavni način friziranja, barve in prameni,s katerimi

povdarimo svojo podobo kot odraz lastne osebnosti.

8/Nutrizionist: Strokovnjak za prehrano……

Izobraževanje o zdravi in pravilni prehrani ter predstavitev slabih prehranjevalnih navad.

Govora bo o niskokaloričnih živilih in o tem, kako lahko z njihovo pomočjo postopoma hujšamo,

ne da bi izgubljene kilograme pridobili nazaj. Spoznali bomo vrste diet, ki so priporočljive v

stresnih obdobjih, ter živila, ki dajajo energijo.

9./Estetika obraza: Estetika je stvar posameznika. Obstajajo tudi določene naravne zakonitosti,

zakaj je nekaj očem lepo in privlačno. Seznanili vas bomo z estetiko obraza, pravilnimi potezami,

lepimi linijami in pravilnimi oblikami h katerimi strmimo, da dosežemo najbolj estetsko

izpopolnjen videz. Izvedele boste kako tudi estetska medicina pomaga doseči harmonijo telesa

in duha, ter kako se da tudi brez operacij polepšati izgled, povrniti ali ohraniti mladost ter doseči

zdrav, svež in izpopolnjen videz.

10./Fotografija portretov: združevanje resničnosti in lepote. Filozofija slikanja temelji na prikazovanju

delčka osebe. Ne govorimo le o lepem nasmehu in pozi ampak tudi o duši, občutku in počutju.

Fotografiranje pomeni dinamično gibanje, mimiko obraza, pravo dihanje, obdržati ravnotežje,

se smejati z očmi itd. Oseba mora skozi fotografijo komunicirati, pritegniti, občutiti.

Fotografija je dokaz razvoja, odraz znanja, pričevanja lastnih izkušenj in upodabljanja lastne

zapeljivosti.