DonnAkademy_deplijan2018_november.pdf 1 11. 10. 2018 11:49:38

DonnAkademy Days

"Lepota ni obveznost ali dolžnost ampak cilj vsakega posameznika!"
Bernarda Marovt

PROGRAM 5 DNI

16., 17. in 19., 20., 21. november 2018

16.11. 15.00 Uvodna predstavitev
15.30 Predavanje psihologa
17.40 Posvet z nutricistom

17.11. 15.30 Funkcionalno telo
17.40 Pravilna drža in hoja

19.11. 15.30 Tečaj ličenja
17.40 Svetovanje o pričeski

20.11. 15.30 Estetika obraza
17.40 Fotografiranje v iskanju lepote

21.11. 15.00 Posvet s stilistom
17.15 Svetovalec za nakupe
20.00 Zaključni večer s podelitvijo diplom in nagrad

Novo **Udeležite se le posamezne delavnice!**

Donnakademy organizira med drugim tudi udeležbo na posamezni delavnici po izboru tečajnice, ki traja 2 uri. Izberite med vsemi zgoraj napisanimi delavnicami in se odločite za osebno svetovanje, morda za urejanje garderobe ali celo izdelavo portretne fotografije.

Vsak tečajnik naj se obleče elegantno in profesionalno.

DonnAkademy

info@donnakademy.com
www.donnakademy.com

Organizator: Bernarda Marovt

DonnAkademy Days

EKSKLUZIVNI TEČAJ ZA ŽENSKE

Akademija je namenjna vsem ženskam in dekletom, ki si želijo s pomočjo strokovnjakov okrepiti samozavest, spoznati skrivnost karizme, postati privlačne in si želijo izboljšati svojo ženskost.
Postanite protagonistke svoje lepote, atraktivnosti in ženskega magnetizma.

Svojo lepoto ustvarjajte z nami!

DonnAkademy_deplijan2018_november.pdf 2 11. 10. 2018 11:49:38

DonnAkademy Days

Akademija obsega 5 dni razvijanja značilnosti lepote, ki se skriva v vsaki ženski, predavanja kako okrepiti samozavest, spoznati skrivnost karizme, kako postati privlačna in izboljšati svojo ženskost.

KAJ PONUJA AKADEMIJA:

- Pridobivanje notranjega zaupanja, sigurnosti, tako na fizičnem kot psihičnem področju,
- samozavestno nastopanje,
- izboljšanje in izpopolnjenje načina ličenja in friziranja,
- izboljšanje načina oblačenja in osebnega stila,
- pridobitev samozavesti in utrjenega značaja,
- razvijanje svojega potenciala in karizme,
- sledenje in predstavitev modnih trendov,
- poučevanje o zdravi in pravilni prehrani,
- odgovorili vam bomo na vprašanje kako ohraniti zdravo in fit telo, kožo in lase,
- tečaj hoje v visokih petah.

ZAKAJ SE PRIDRUŽITI:

- Izboljšajte svoje notranje ravnotežje,
- razvijte osebnost,
- naredite nekaj na osebni rasti,
- prestopite svoje meje in okrepite samozavest in zaupanje vase,
- naučite se tehnike privlačnosti,
- prepoznajte svojo lepoto,
- oblikujte modni stil tako v poslovnem kot privatnem življenju,
- izpopolnite osebni in življenjski stil,
- okrepite samozavest in zapuanje vase,
- povdarite fizični in karakterni aspekt.

PROGRAM: Program je razdeljen na deset tematskih področij:

Psihologija: Lepota, samozavest in močna osebnost

Akademija je bazirana na psihologiji. Slišali boste koristne napotke za pridobivanje notranjega zaupanja, naučili se boste novih komunikacijskih veščin, premagali lastne omejitve, okrepili svoj značaj. Naučili se boste kako se prepustiti okoliščinam, izraziti svoja čustva, razviti ljubezen do sebe in drugih. Skupaj bomo odstranili pesimistične skrbi, pridobili pogum, optimizem ter voljo do življenja.

Modni stil, 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 več pozornosti posvetimo prefinjenosti in dobremu okusu, dodamo svoj značaj, slog in osebnost.

Osebno svetovanje za zunanjo podobo

Svetovalec se posveti potrebam pri premišljenemu in zavestnemu nakupovanju, brez nepotrebnega zapravljanja denarja in energije. Svetuje vam kako kar najbolje izkoristiti tisto kar že imamo in kaj vam 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.

Nutricionizem in pravilna prehrana

Izobraževanje o zdravi in pravilni prehrani ter predstavitev slabih prehranjevalnih navad. Govora bo o nizkokaloričnih živilih in o tem, kako lahko z njihovo pomočjo postopoma hujšamo, ne da bi izgubljene kilograme pridobili nazaj. Spoznali boste vrste diet, ki so priporočljive v stresnih obdobjih, ter živila, ki dajajo energijo.

Novo Fotografija portretov: združevanje resničnosti in lepote

Filozofija slikanja temelji na prikazovanaju delčka osebe. Ne govorimo le o lepem nasmehu ali pozi ampak tudi o duši, občutku in počutju. Fotografiranje pomeni dinamično gibanje, mimiko obraza, pravo dihanje, kako obdržati ravnotežje, se smejati z očmi, itd. Oseba mora skozi fotografijo komunicirati, pritegniti, občutiti, itd. Fotografija je dokaz razvoja, odraz znanja, pričevanja lastnih izkušenj in upodabljanje lastne zapeljivosti.

Pravilna drža in telesna hoja

Drža telesa je odraz lastnih izkušenj in lastnih misli. Naš slog je tisto, kar nas dela posebne. S pravilnejšo držo trupa, ramen in nog ter z opazovanjem gibanja zgornjih in spodnjih okončin, gestikulacije, lahko pravilno povdarimo svojo podobo.

Funkcionalno telo

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.

Ličenje: kako dobro izgledati

Osnova za makeup 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.

Frizura: kako izboljšati svoj look

Nasveti glede osnovnih prijemov za nego las, frizure in stili striženja, ki povdarijo obraz in njegovo simetrijo. Obravnavanje različnih stilov in modelov frizur, ki najbolj ustrezajo obrazu ob različnih priložnostih in aktivnostih. Spoznali boste enostavne načine friziranja, barvanja in pramenov, s katerimi povdarimo svojo podobo kot odraz lastne osebnosti.

Novo **Estetika obraza:** Estetika je stvar posameznika, a obstajajo tudi določene naravne zakonitosti, zakaj je nekaj očem lepo in privlačno. Seznanili vas bomo z estetiko obraza, pravilnim potezami, lepimi linijami in pravilnimi oblikami h katerim 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.

INFO

Predavatelji

Majda Vodopivec
Psihologinja
Maja Ferme
Stilistka
Jasmina Granduč
Svetovalka za nakupe
Ksenija Pehlič
Ličenje
Matjaž Rogale
Frizer
Urška Dolinšek
Osebna trenerka
Nina Gazibara
Drža telesa in hoja
Lidija Škorja
Nutricionistka
Ulla Janez Wolk
Fotografinja
Daša Kovačič Beković
Estetika obraza

Datum: 16., 17. in 19., 20., 21. november 2018
Lokacija: ABC Hub, dvorana D pod Emporiumom
Cena: 430 €, posamezna delavnica 96 €, enodnevni tečaj 190 €, dvodnevni tečaj 290 €
Organizator: **DonnAkademy** Bernarda Marovt

DonnAkademy Akademija je sestavljena iz skupine strokovnjakov, svetovalcev, trenerjev in psihologov, ki delujejo v smeri razvoja človeskega potenciala ter pridobivanja višjih stopenj znanja preko izobraževalno izkustvenih razvojnih poti. Projekt Donnakademy je osnovan kot izbraževalna ustanova, ki skritim talentom ponuja priložnost, da postanejo glavni akterij lastne lepote.

BERNARDA MAROVT
Bernarda Marovt je prvi priznan slovenski model, ki je uspela v evropskem in svetovnem merilu. Bernarda je postala tudi Miss Jugoslavije leta 1983, na izboru za miss sveta je dobila naziv Miss fotogeničnosti sveta. Med drugimi je bila tudi Top model Italije 1990, Top model Europe 1992, istega leta je dobila naziv za najbolj fotografiran obraz na svetu. Že leta 1992 je dobila nagrado za življenjsko delo, leta 2000 pa je po izboru revije Jana dobila naziv za slovensko lepotico stoletja.