

秋冬美容养生之养心

细数时尚达人的“心美法”

有的女性朋友说,“我一有烦心事,就喜欢找朋友聊天,‘韶’一大通,当时是解恨了,可聊完之后回到家,心情还是不好!”其实,聊天并不是一种很好的解压方式。有一个能梳理、开导你的朋友还好,万一朋友也正好有一大堆烦心事,那就是负面情绪和负面情绪的累积了,心情反而会更糟!养心才养颜,来看看时尚达人们的“心美法”吧!也许你会有一些启发。

快报记者 史丽君

来看看,最近有哪些“美”活动
68元体验禅道养生

超妍美容院新推出禅道养生项目,目前,68元便可享受到中医健康养生文化讲座一次、与专家面对面咨询诊断一次及价值368元的禅道养生任意项目体验一次,相当超值哦!咨询电话:86646649。

200元减肥养生一卡通

这是高丽人推出的5次韩式养生减肥和2次清肠排脂,总价值800元的疗程,现在只需花费200元的“减肥养生一卡通”就能搞定。目前已有近千人加入该活动。详情可咨询66670029。

丰胸疗程打五折

为庆祝紫颖“南京苏宁银河店”开业,即日起至22日,各丰胸、胸部保养等丰胸疗程全面五折,同时可以免费为您进行胸部健康检查。咨询电话:84730818。

一边瘦身一边免费丰胸

“一抹减五寸”的瘦狐体雕现正推出买瘦狐瘦身产品,送丰胸波动组合的特别活动。此外,只要上午打进电话者便能得到免费体验的机会。参与活动需要电话预约:66628708,66613838。



心美方式之享受美容

时常去超妍美容院做美容,已经成了媛媛固定的日常生活安排之一。但她从没想到通过美容,去掉与生俱来的点点雀斑。在她看来,美容更多的是一个享受的过程,就是不要将自己看成是“有皮肤问题才做美容。”我们的身体生来就具有自动修复的实力和能力,我们只需要放松心情,给身体修复提供一个好的状态,同时也是给自己的压力找一个出口,来协调疲惫的工作和美丽的外表。

在媛媛的美容字典里,“学会享受”是关键词。享受美容是一方面,另外就是享受自信,“我每天都对镜中的自己笑,每天都给自己的脸庞做一个精心的装扮,提升自信,使自己的美丽保鲜。”

心美方式之做SPA

做SPA,受到越来越多都市女性的推崇,在媒体工作的菲菲就是其中之一。因为在传统的美容保养外,SPA更将身与心的治疗结合

为一体。菲菲说,进入宝丽来SPA,香氛师会首先给予您泰国最高级别的“合十礼”的敬意,然后在芳草熏香和柔和的音乐中,随着香氛师的“呼吸疗法”,我渐渐被引入到心气平和的状态。充满力量的专业经络按摩,让我因工作而带来的过度的紧张、焦虑与忧郁等心理负面情绪一一缓解。透过由外而内的各种SPA疗法,带来更积极、正面、健康、愉悦、年轻的人生,这也许就是SPA最吸引菲菲的地方吧!

心美方式之推拿按摩

经常伏案的Lily,颈肩一直不好。起初是为了缓解颈肩僵硬、疼痛才去推拿按摩,渐渐地,她爱上了这种“心美方式”。因为在李琴经络调理推拿按摩时,她完全忘掉了工作上的压力,有时候竟自顾自睡着了,一觉醒来,浑身轻松。“要是不想睡,李琴里的男按摩师中,有两个特逗,还会弹古筝《笑傲江湖》,跟他们聊聊天,说说笑笑,也很放松!”Lily说,“在

这里我就不是工作状态时的我了,随心所欲,不受约束,特别放松。再去工作时,反而对很多问题都看淡了。”

心美方式之走进自然

“车一进中山陵,我的心就静了!”呼吸着中山陵比市区新鲜数倍的空气,明明在朴素无华的大自然的“绿色”环境里得到充分的休息和美的享受,已将前两天跟客户之间的冲突抛在脑后了。“去中山陵”,明明的这招“心美方式”屡试不爽,与绿色融为一体,将都市生活引起的压力和紧张涤荡得一干二净,其效果相当于做了一场“心灵SPA”。再回到市区,即使遇上堵车,明明的心情也少了几分急躁,“我改变不了堵车,不如放点音乐,让‘堵车时光’快乐些!”

心美方式之聆听音乐

感到自己情绪不对劲时,丽雅会赶紧打开自己的MP3,里面有很多自己平时下载的舒缓音乐。久石让的

《summer》,理查德·克莱德曼的《星空》,钢琴曲《kiss the rain》……只需要两三首歌的时间,丽雅的心就平静了下来。再用平静的心去想刚发生的事情,哦,原来也没有一开始想得那么糟。

多听音乐,缓解生活压力,还是皮肤美白的好帮手呢。丽雅听过一个很有趣的说法,说古人将“听”字如此设计,是想表达“听”其实是需要“十四颗心加上一个耳”的,没有用到心和耳,就够不上“听”。为你的肌肤做好放松的准备,将自己身处缓慢悠扬的音乐中,将心的力量集中到耳部,内心脉动会自动调整韵律节奏,直接导入至肌肤底层,激活细胞的动能,活化、修复受损和老化细胞,让肌肤在音乐声中恢复光彩。



南京超妍美容中心直属管理店

NanJingChaoYanMeiRongZhongXinZhiShuGuanLiDian

2009年终真情回馈

周传雄(小刚)与您相约

12月19日·19:30·龙江体育馆

凡进店办护理卡顾客可免费获赠演出券

演出现场设万元大型抽奖活动,把握机会别错过,超值奖项等您拿

11月16日~12月19日期间:

钻石卡顾客

免费领取

【妮顿丝】经典套组一套(价值:1680元)

白金卡顾客

免费领取

【妮顿丝】家居产品一瓶(价值:600元)

宝石卡顾客

免费领取

【姬丝维尔】眼部组合套装(价值:218元)

更多优惠欢迎进店咨询或登录chaoyan.xici.net或www.chaoyan.cn查询 友情提醒:南京超妍美容中心直属管理店均以“超妍”为标志,请广大顾客认清品牌消费!

- | | | | | | | | |
|---------------|-----------------|---------------|----------------|---------------|------------------------|---------------|----------------------|
| 珠江路店 83226212 | 珠江路217号 | 定淮门店 86215310 | 走马门大街6号金大江山里4楼 | 尧化门店 85568991 | 尧化门尧佳路17-13号 | 奥体店 87770586 | 奥体路160号嘉华国际02幢103# |
| 江宁总店 52281844 | 黄金海岸商务楼9楼 | 汉中门店 86659048 | 汉中门大街23号 | 长虹路店 86418171 | 建邺区云河路3号润花园1幢9-7 | 大光路店 84816411 | 大光路87号香格里东2幢100-107# |
| 江宁一店 52136645 | 东山大街东裕利商住楼B幢7号 | 安林村店 85699586 | 和燕路7-1号 | 仙鹤路店 86629820 | 秦淮区双塔路13号 | | |
| 江宁二店 52122239 | 胜太路88-9号 | 龙江店 86219727 | 龙江体育馆3楼 | 梅山店 86721280 | 雨花区0424 柳川路金 205国瑞新屋5楼 | 马台街店 57715590 | 马台街88号 |
| 江宁三店 52152973 | 宏运大道1833(苏宁总部旁) | 上海路店 84727859 | 上海路6号-1 | 马府路店 86647918 | 太平南路马府街16号 | 亚东店 52484745 | 雨花西路28号3115-118# |

