

Program kursu:

9:30 - 10:00	Rozpoczęcie & rejestracja
10:00 - 11:15	Alchemia piękna - makijaż i pielęgnacja przerwa kawowa
11:30 - 12:30	Odżywianie i wysmuklanie - założenia przed-ślubnej diety przerwa kawowa
12:45 - 14:00	Dekoracja spójna z marzeniami i osobistą historią - kwiaty i oprawa lunch
14:45 - 16:00	Panel ekspercki - czas na indywidualne konsultacje i pytania
16:00 - 18:00	Ślub bez negatywnych emocji - warsztaty psychologiczne

Opis paneli:

ALCHEMIA PIĘKNA - Czarny Kot maluje

Nadchodzi TEN dzień! Chcesz wyglądać i czuć się wyjątkowo. Od czego zacząć? Jak się przygotować? Podzielony na dwie części panel przybliży sekrety skutecznej pielęgnacji i ślubnego makijażu.

Pielęgnacja

Podstawą każdego makijażu jest pielęgnacja. To właśnie od kondycji cery najbardziej zależy, jak będzie się prezentował makijaż w dniu ślubu. Pielęgnacja jest jednak procesem, który wymaga odpowiedniego rozplanowania. W tej części panelu dowiesz się, jak najlepiej zadbać o cerę przed ślubem i – co kluczowe – kiedy zdecydować się na dany rodzaj pielęgnacji, aby osiągnąć upragniony efekt bez niespodzianek.

W programie:

- kalendarz pielęgnacji, czyli strategia przedślubnych przygotowań;
- domowe sposoby na zdrową i promienną cerę, czyli (al)chemia piękna;
- ćwiczenia mięśni twarzy i masaże – warsztaty praktyczne;

Makijaż

Dowiesz się, jakie cechy powinien mieć makijaż ślubny i jakie są tegoroczne trendy, jak wybrać rodzaj makijażu, aby najlepiej podkreślił Twoją urodę, a także na co zwrócić uwagę przy doborze kosmetyków. Nasza Ekspertka podpowie też, jak sprecyzować własne oczekiwania dotyczące makijażu ślubnego, wykorzystać własne atuty i nie ulec złudnemu pięknu zdjęć z Instagrama.

W programie:

- cechy makijażu ślubnego oraz obecne trendy;
 - makijażowy Internet – prawdy i mity;
 - Makijaż a zabiegi kosmetyczne i medycyna estetyczna;
 - Niezbędnik panny młodej, czyli co powinno się znaleźć w Twojej kosmetyczce podczas wesela, aby makijaż wyglądał doskonale nawet o 5 rano?
 - Męski makijaż;
 - Pokaz makijażu ślubnego.
-

ODŻYWIANIE I WYSMUKLANIE - Aneta Chmiel

Właściwa dieta przed-ślubna to nie tylko dieta odchudzająca, lecz także kuracja oczyszczająca i upiększająca. Dieta przeznaczona dla przyszłej panny młodej jest zróżnicowana i bogata w witaminy i składniki mineralne, szczególnie te, które poprawiają kondycję skóry, włosów i paznokci. Dzięki temu panna młoda w dniu ślubu będzie wyglądała smukło i zachwycała swoją urodą. Podczas prelekcji dowiesz się na jakie elementy swego przedślubnego jadłospisu zwrócić uwagę, które składniki odsunąć, a które wprowadzić. Otrzymasz też praktyczny, spisany jadłospis do zastosowania w ostatnich dniach narzeczeństwa.

W PROGRAMIE:

- omówienie listy fałszywych "przyjaciół" żywieniowych;
 - obalenie mitów związanych z dietą;
 - wypracowanie mapy nawyków i dobrych praktyk jedzeniowych.
-

DEKORACJA TWOICH MARZEŃ - W trawie piszczy!

Dla wielu kobiet, niezależnie od wieku, organizacja wesela to spełnienie marzeń snutych od najmłodszych lat. Jednak dla równie wielu jest to wielka niewiadoma – ocean możliwości, dziesiątki decyzji i brak pewności czy wszystko będzie tworzyło spójną całość.

Niezależnie od tego, w której z tych grup się odnajdujesz, przygotowane przez nas informacje pomogą Ci przejść przez cały proces z większym luzem i pewnością, że zmierzasz w dobrym kierunku. Dostarczamy gotowe rozwiązania i check listy, dzięki którym zachwycisz swych gości i nie zapomnisz o żadnym istotnym elemencie dekoracji.

Podczas wystąpienia:

- podzielimy się naszym doświadczeniem ze współpracy z managerem sali i proboszczem/urzędnikiem stanu cywilnego, aby Wasza komunikacja była przejrzysta i bez niepotrzebnego stresu czy niedomówień;
- sprzedamy nasze najciekawsze triki i obalimy wiele ślubnych mitów;
- zagwarantujemy czas, w którym zmierzysz się ze swoimi wyobrażeniami i pragnieniami.

Po sporej dawce praktycznych informacji, inspiracji i przemyśleń zapraszamy na indywidualne rozmowy, gdzie rozwiejemy wątpliwości, doradzimy i rozpiszemy plan działania tak, abyś wyszła przygotowana, z przeświadczeniem, że będzie to uroczystość Twoich marzeń.

ŚLUB BEZ NEGATYWYCH EMOCJI - MONIKA CHOCHLA

Ślub można uznać za doświadczenie ekstremalnie, biorąc pod uwagę ogrom emocji, jakie towarzyszą przygotowaniom i samemu wydarzeniu. Panny młode najczęściej mierzą się ze stresem, strachem, licznymi napięciami, zaskoczeniem, wzruszeniem, radością czy wdzięcznością. Jak się nie pogubić w gąszczu tylu doznań? **Jak opanować nerwy i przeżyć ten dzień tak, jak tego pragniesz, z większym spokojem i w poczuciu szczęścia?** Czy to jest w ogóle możliwe?

Podczas mini-warsztatu poznasz odpowiedzi na te pytania. Za pomocą krótkich ćwiczeń i dyskusji przejdziemy krok po kroku drogę do ślubu bez negatywnych emocji:

- rozłożysz na czynniki pierwsze uczucia, które najczęściej towarzyszą pannom młodym;
- poznasz skuteczne metody radzenia sobie z emocjami, które mogą cię przytłoczyć i odebrać w tym dniu radość i szczęście;
- przygotujesz się na odparcie ataku strachu, lęków czy presji;
- skoncentrujesz się na tym, co jest dla Ciebie najistotniejsze w dniu ślubu.