

**“ÉN IS SZÉP VAGYOK! –**  
csak még alig hiszem el...”

### Női **ÖN-KÉP-VISELET** tréning, önismereti stílussterápiával és egyéni fotózással

Az ÖNISMERETI fejlesztésen alapuló STÍLUSTERÁPIA kurzus olyan hölgyek számára ajánlott, akik belső önkép-vágyukat még nem érzik teljes harmóniában külső megjelenésükkel, fellépésükkel vagy kommunikációjukkal, de szeretnének ezen egy sajátélményű, mentális belső munka révén változtatni.

A 4 x 5 órás, maximum 8 fős felnőtt - azon belül korosztályfüggetlen - csoport zártan, titoktartással védetten 4 alkalommal dolgozik együtt úgy, hogy az utolsó foglalkozást egy egyéni stílusfotózás zárja.

Az első ilyen - még kedvezményesen látogatható - két, egymást követő hétvége:

**2018. február 10-11 és 17-18., szombat-vasárnapi napokon lesz, alkalomanként 10-15 óráig egy kisebb ebédszünettel.**

(A helyszínen a kávé-tea fogyasztása korlátlanul adott, ennivalóról kérjük, ki-ki gondoskodjon magának előre.) Az utolsó találkozót követően, 02.18-án vasárnap, 15 órától kerül sor a már egyéni, divatsminkes segítségével felkészített zárófotózásra.

A kurzus bevezető, **kedvezményes ára : 30.000 Ft / fő**, amely tartalmazza a 20 órás csoportfoglalkozást, a sminkelést és az előtte/utána fotókat. (Az öltözetekhez bent kiválasztott ruhákat és kiegészítőket, tetszés szerint, kedvezményesen megvásárolhatják a résztvevők.)

Tekintettel arra, hogy a csoport csak mind a 4 alkalomra elköteleződött tagokkal tud dolgozni, így egy 5.000 Ft-os előfoglalással lehet beregisztrálni a programra, amely természetesen beszámít a teljes részvételi díjba. A fennmaradó összeget az első nap elején fizetik meg a helyszínen a tagok. (Visszalépés esetén, a regisztrációs díj jóvátételként a szervezőknél marad és egy pótlistas tag léphet annak helyébe.) **Maximális létszám: 8 fő**



A kurzus vezetői:



**Pápai Ildikó**

önismereti tréner, szín-és stílustanácsadó,  
művészetterapeuta  
<http://www.napszikra.hu/terapeuta/papai-ildiko>



**Hivert Daniella**

mentálhigiénés-szakember jelölt,  
professzionális fotós  
<http://www.alkalmifoto.hu>



**Helyszín:** [Napszikra Életvezetési- és Terápiás Stúdió /](#)  
Budapest, VI. Bajnok u. 1. fsz.3. (14-es kapucsengő)

### A kurzus tematikája:

1.nap: (szombat):

#### A SZEMÉLYISÉG BELSŐ ALAPJAI:

a HABITUS, a MENTALITÁS, a LELKÜLET és a SZELLEMISSÉG ÖNKÉPE  
“Welcome fotó”, ismerkedés, célmeghatározás, művészetterápia alapú  
önismereti stílusgyakorlatok.



2.nap: (vasárnap):

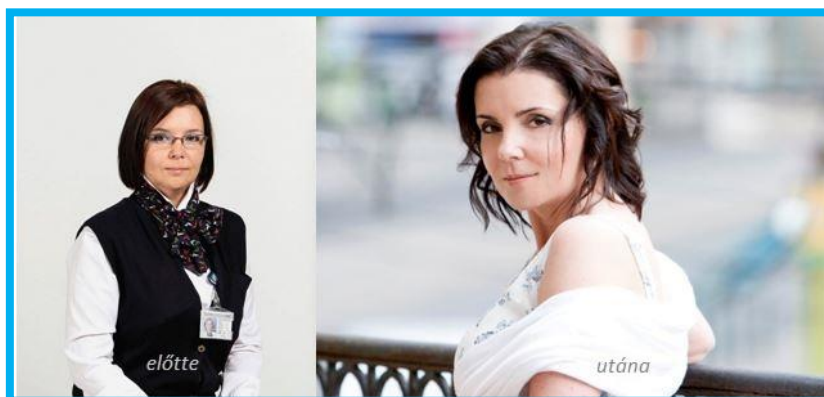
#### A BELSŐBŐL A KÜLSŐ FELÉ:

MI és MIKÉNT KÉPES BELSŐ ÖN-KÉPEMET KIFELEÉ is KÉP-VISELNI?  
Az előző nap lenyomatai alapján: közös stíluskalibrálás a különféle  
stíluselemek és nonverbális (metakommunikációs) stílusjegyek  
alapján. (Testbeszéd: tartás, mozdulat, járás, gesztusok, tekintet,  
hanghordozás, hangsúly, hangszín.) A kisugárzás jelei  
megnyilvánulásokban.

3.nap: (szombat)

#### A BELSŐ KÉP KÜLSŐ KÉP-VISELETE:

A MEGJELENÉS, benne a VISELET  
ALAPELEMEI és ESZKÖZEI  
A már tudott belső stílus, az adott  
karakter meghatározó elemeinek verbális  
és vizuális összehangolása színben,  
formában, textúrában, kiegészítőkben és  
a kisugárzó fellépésben.





4.nap: (vasárnap)

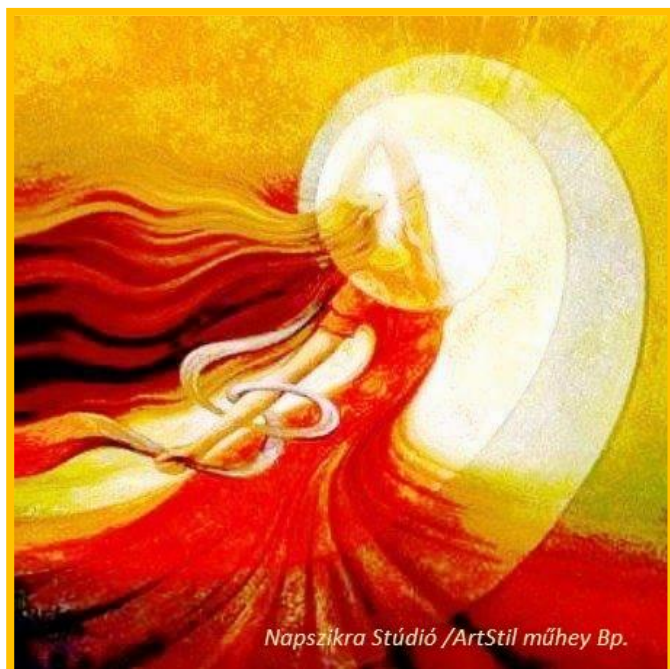
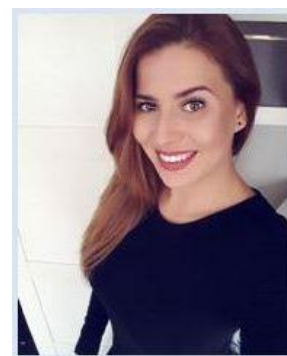
**A TELJES ÖNKÉP-HARMONIZÁLÁS LENYOMATA:  
AZ ÖNAZONOSSÁG HITELES KÉPVISELETE**

A már tudott stílusjegyek alapján, ki-ki stíluslemeinek kiválasztása egy konkrétan adott készletből: mi az enyém valóban? Mi harmonizál teljes önvalómmal? Mi támogat, mi tölt, mi fejez ki hitelesen? Egy teljes, egyéni öltözet összeállítása a stúdióban. (Fazonok, tónusok, stílusok, anyagok, minták stb.)

Az utolsó óra után, Pacsuta Ági divatsminkes minden hölgyet még szebbé varázsol, majd Daniella egy professzionális fotót készít egyenként mindenkiről, a kurzuson létrejött belső-külső változások lenyomataként.

**Jelentkezési határidő: 2018.01.28. éjfélig** e-mailben, az [info@alkalmifoto.hu](mailto:info@alkalmifoto.hu) címre megküldött levélben. (A még nyitott férőhelyek szerint, a következő kurzusra való feliratkozás lehetőségével igazoljuk vissza a jelentkezéseket.)

**A jelentkezés aktiválása:** a bejelentkező e-mail visszaigazolása után, a regisztrációs díj átutalásának megérkezésével. (Info vonal: +36 20 967 9347 Hivert Daniella )



Merjünk tehát a még hernyóként gubbasztó, bábállapotként megélt múltunkból kiszakadni és tudatos változtatásainkkal, már pillangóként kiröppenve újjászületni. Ez a belső szárnyalás az, ami képes annyi önbizalmat adni, hogy már kifelé is legszebb ékszerünket, szemünk élénk csillogását, női mosolyunk biztos varázsát tudjuk a világ felé kisugározni. És mert "a legszebb lányok a boldog lányok", bátran higgyük el, hogy:

**"SEMMI SEM ÁPOLJA ÚGY A SZÉPSÉGET,  
MINT A BOLDOGÁG"** (Marguerite Gardiner)

Várunk tehát minden kedves érdeklődőt  
"SZÍNNEL-LÉLEKKEL":

Daniella, Ildikó és Ági