

Metamorfoza na zdrowie

Dieta, uroda, styl

Kobiety dla Kobiet

W 2019 roku 3 kobiety – dietetyczka i kosmetolog, stylistka i braffitterka oraz wizażystka stworzyły projekt, mający na celu pomoc kobietom w poprawie ich wizerunku, świadomego żywienia oraz pielęgnacji ciała.

Jest to projekt warsztatowy, w ramach którego odbywają się szkolenia i praktyczne warsztaty dotyczące diety, makijażu i pielęgnacji oraz stylizacji ubioru.

Spotkania warsztatowe realizowane są w grupach do 10 osób, a uczestniczki otrzymują konkretną wiedzę oraz umiejętności lub usługi w promocyjnej cenie.

W 2019 roku odbyły się w Mikołowie spotkanie szkoleniowe inaugurujące projekt, 3 rodzaje warsztatów oraz spotkania w ramach mini targów zdrowia i urody „Zdrowy Styl” zorganizowanym w CH Auchan w Mikołowie

W związku z pozytywnym odbiorem naszych zajęć pozwalamy sobie przedstawić naszą ofertę licząc na pozytywne jej przyjęcie i nawiązanie współpracy.



Z wyrazami szacunku:

*Malwina Kasza - dietetyk kliniczny i
kosmetolog*

*Aleksandra Świąder – osobista stylistka
ubioru i braffitterka*

Magdalena Stanula - wizażystka

OFERTA SZKOLENIOWO – WARSZTATOWA

Spotkanie szkoleniowe pt.:

„Metamorfoza dla Ciebie zdrowie, uroda, styl”

Spotkanie w dowolnie dużym gronie kobiet mające na celu zapoznanie z osobami tworzącymi projekt oraz przedstawieniem oferty warsztatowej. W trakcie spotkania opowiadamy o sposobach swojej pracy oraz na podstawie prezentacji pokazujemy na czym polegają nasze usługi.

Malwina Kasza – dietetyk opowie o tym, co jest ważne aby dieta dała pożądany efekt i dlaczego indywidualne do niej podejście to połowa sukcesu, a także jak sprawia że dieta nie jest nudna, a człowiek nie chodzi głodny.

Przeprowadza także pokazowe badanie składu masy ciała.

Aleksandra Świąder stylistka i braffitterka wyjaśnia na czym polega analiza kolorystyczna i analiza sylwetki, oraz dlaczego warto sobie takie analizy wykonać. Opowie jak wygląda przegląd szafy i wspólne z nią zakupy. Przeprowadza także pokazową analizę kolorystyczną.

Magdalena Stanula – wizażystka przybliży zalety dobrze wykonanej pielęgnacji twarzy, a także opowiada o rodzajach makijażu, na czym polegają zabiegi stylizacji rzęs i brwi oraz przybliży wiedzę o kosmetykach, jakie każda z nas powinna mieć w swoich zasobach. Przeprowadza także pokazowy makijaż.

Czas trwania około 3 godzin

Aktualny cennik warsztatu dostępny w zakładce <https://lexadesign.pl/warsztaty-makijazowo-urodowe/>



WARSZTATY MAKIJAŻU

Do wyboru nauka makijażu dziennego, wieczorowego lub dla cery dojrzałej

PROGRAM:

Aleksandra Świąder – osobista stylistka ubioru i braffitterka tłumaczy uczestniczkom podstawy teorii kolorów – jak dzielimy i łączymy je ze sobą, zapoznaje z rodzajami typów kolorystycznych oraz wyjaśnia na czym polega analiza kolorystyczna. Następnie przeprowadzi taką analizę każdej uczestniczce. Uczestniczka otrzyma paletę kolorów dobraną do jej typu urody do wykorzystania przy doboru makijażu, strojów oraz koloru włosów.

Magdalena Stanula - wizażystka opowiada o zasadach wykonywania makijażu, oraz pielęgnacji twarzy po jego usunięciu oraz przeprowadza przegląd kosmetyczek, które uczestniczki mają ze sobą. Przeprowadzi także naukę makijażu krok po kroku.

Warsztaty makijażu odbywają się w grupach maksymalnie 10 osób.

Każda uczestniczka otrzyma kupon rabatowy do dietetyka, stylistki i wizażystki.

Uczestniczka przynosi:

- Lusterko
- Własne kosmetyki do makijażu
- Pędzelki do makijażu

Istnieje opcja zamówienia kosmetyków i akcesoriów (płatne dodatkowo)

Czas trwania – 3 godziny



ANALIZA SKŁADU CIAŁA I ANALIZA SYLWETKI

Malwina Kasza - dietetyk kliniczny wyjaśni dlaczego warto zrobić analizę składu masy ciała oraz pokaże jak zinterpretować wynik badania.

Przeprowadzi profesjonalną analizę każdej uczestniczki oraz zinterpretuje jej wynik

Aleksandra Świąder – osobista stylistka ubioru i braffitterka

Zapozna uczestniczki z typami sylwetki oraz przeprowadzi każdej uczestniczce analizę sylwetki wraz z braffittingiem oraz udzieli porady jakie fasony ubrań są dla tychże sylwetek korzystne, a czego unikać. Uczestniczka otrzyma projekt szafy zawierające korzystne fasony ubrań dla jej figury.

Warsztaty sylwetkowe odbywają się w grupach maksymalnie 10 osób.

Każda uczestniczka otrzyma kupon rabatowy do dietetyka, stylistki i wizażystki.

Czas trwania – 3 godziny

Cena ustalana indywidualnie

Uczestniczka przynosi:

- Lekkie ubranie – np. t-shirt i legginsy.
- Pomiar składu masy ciała przeprowadzamy boso więc proszę wziąć to pod uwagę.
- Aby pomiar był autentyczny należy zachować 2,5 godzinną przerwę w posiłkach łącznie z napojami i wodą.



O NAS:



Malwina Kasza
dietetyk kliniczny i kosmetolog.

Ukończyła Krakowską Wyższą Szkołę Promocji Zdrowia z siedzibą w Krakowie na kierunkach dietetyka oraz kosmetologia – oba zakończone uzyskaniem tytułu zawodowego licencjat oraz Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, Wydział Zdrowia Publicznego w Bytomiu, kierunek: Dietetyka, specjalność dietetyka kliniczna zakończony uzyskaniem tytułu magistra. Pracuje jako dietetyk kliniczny udzielając porad, układając różnego rodzaju diety dla pacjentów w chorobach (np. tarczycy) jak również diety odchudzające. Jej działalność to również promocja zdrowego odżywiania poprzez zajęcia warsztatowe i wykłady z tematyki zdrowego odżywiania oraz zagadnień kosmetologii.



Aleksandra Świąder
stylistka ubioru i braffitterka

Ukończyła indywidualny specjalistyczny kurs dla kandydatów na stylistów ubioru w Europejskiej Akademii Wizerunku „Eurolook” w Warszawie, gdzie uzyskała Certyfikat Profesjonalnej Stylistki ubioru, a także Kurs w „Brafiterii M&M” w Warszawie, gdzie uzyskała certyfikat Braffitterki. Na co dzień jest indywidualnym doradcą ds wizerunku oraz personal shopperem , a także stylistą sesyjnym. We współpracy z wizazystką dietetykiem, a także fotografami przeprowadza metamorfozy. Bardzo ważną częścią jej pracy są szkolenia w zakresie wizerunku tak biznesowego jak i osobistego. Jest także wykładowcą w Teb Edukacja ucząc zawodu stylistki młode adeptki zawodu.



Magdalena Stanula

wizażystka

Jest absolwentką rocznej prestiżowej szkoły makijażu Agnieszki Brody Biar Beauty Group. I należy do grona wizażystów Biar Beauty Group. Wielokrotnie pracowała przy największych pokazach mody na Śląsku czyli Silesia Fashion Day oraz ogólnopolskich The Look of The Year. Wykonywała makijaże podczas wyborów Miss Śląska i Zagłębia. Obecnie współpracuje przy sesjach zdjęciowych, nagraniach telewizyjnych oraz pracuje z Klientkami indywidualnie. Od 3 lat zajmuje się również stylizacją rzęs. Radość klientek, które spoglądają w lusterka z nowym spojrzeniem jest dla niej bezcenna. Kocham pracę z kobietami, kocham je zmieniać i pokazywać im nowe możliwości, dodawać im pewności siebie, obdarowywać uśmiechem A zmiany które zachodzą w nich od zewnątrz często są początkiem tych najważniejszy, wewnętrznych.

DANE KONTAKTOWE:

Malwina Kasza Tel: 503 103 097

Aleksandra Świąder Tel 796133216

Magdalena Stanula Tel: 793 246 778

Email: metamorfozanazdrowie@gmail.com