

七修书院介绍

Part 1 关于七修书院



七修书院联合北京中医药大学、北京体育大学等教学科研机构，将儒、释、道、医、武等传统养生精髓与现代生活结合，研发“七修”的养生要义和生活方式，即通过德修、食修、功修、书修、香修、乐修、花修七种传统修身养性的途径，帮助人平衡身心，回归自我，达到“精神内守”的状态。

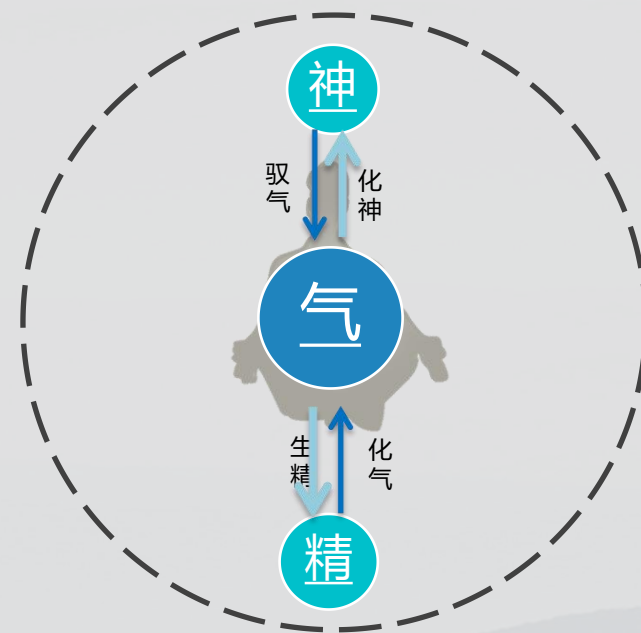
书院以顺应天地阴阳变化规律，设置了适合不同年龄段的动态循环活动；配合春生夏长秋收冬藏的节气差异，开设了不同人生领域的综合使用课程。通过名师授课、养生营、工作坊、文化雅集、游学、论坛峰会等形式，培育七修养生智慧，推广七修养生文化，并探索将“最中国”的七修生活方式与现代生活的结合之道。

七修：倡导健康的生活方式

| | |
|------------|----|
| 经典学习 | 德修 |
| 饮食调配 | 食修 |
| 功法练习、养生处方 | 功修 |
| 阅读、书画、吟诵 | 书修 |
| 香学、香品 | 香修 |
| 声乐、器乐、音乐欣赏 | 乐修 |
| 植物能量、花道、园艺 | 花修 |

修心

修身

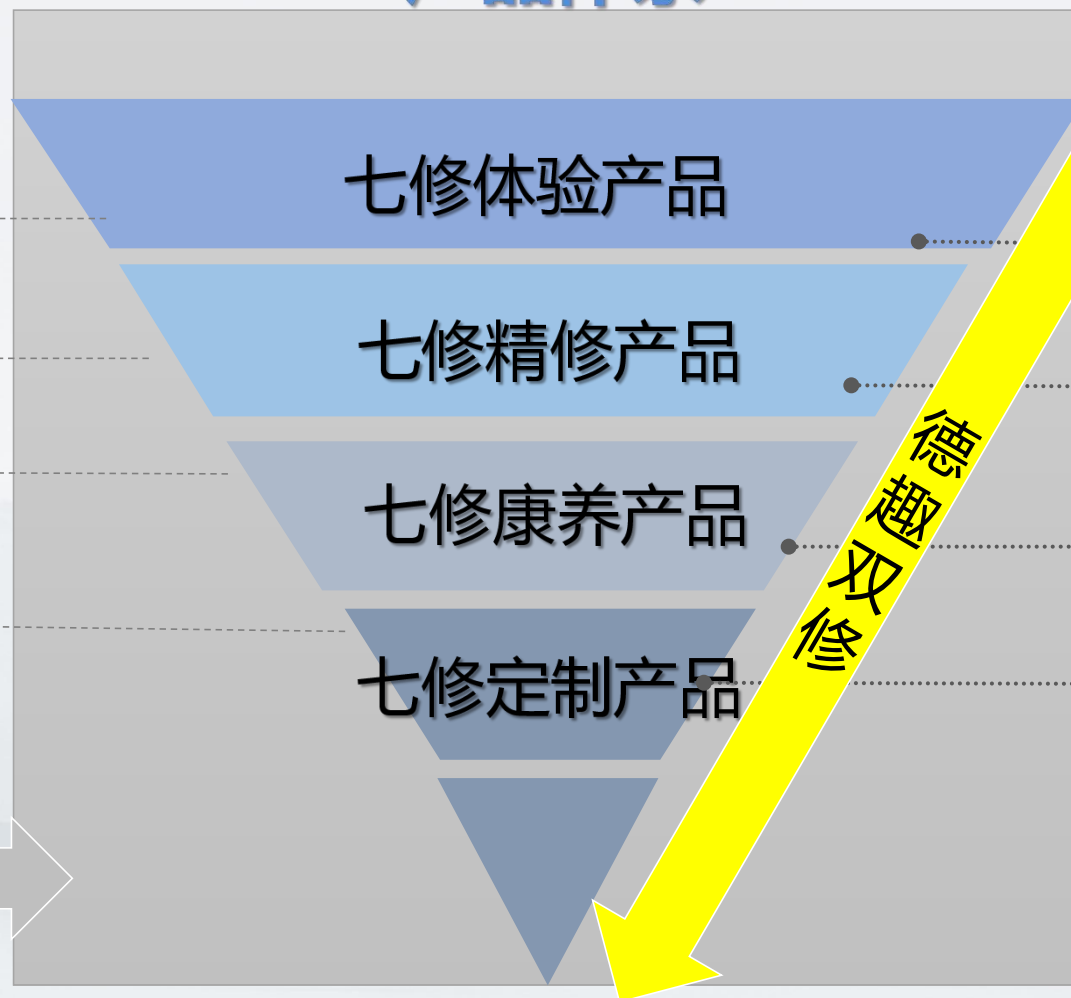


Part 2 七修特色产品

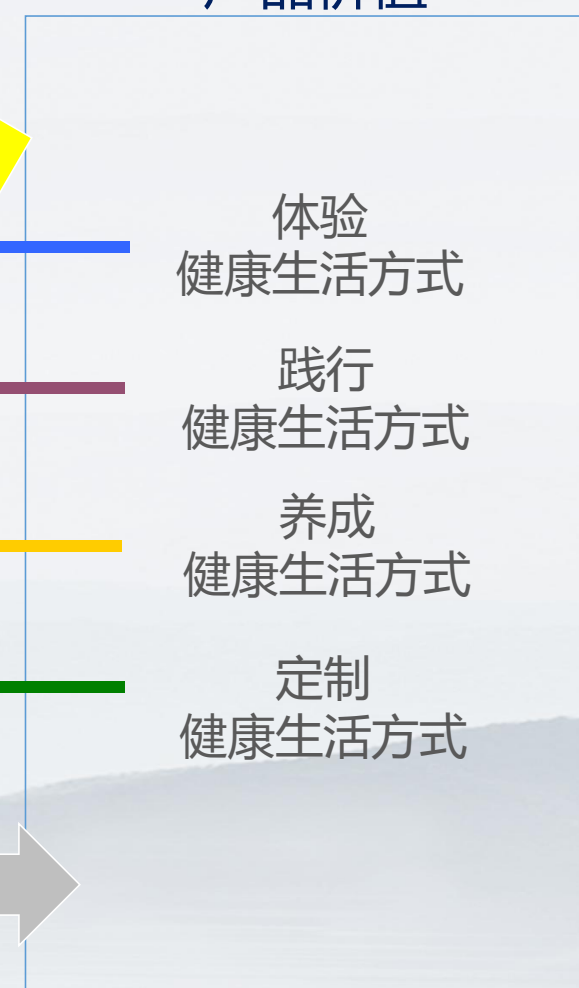
客户需求



产品体系



产品价值



七修体验产品：体验健康生活方式



- 体验场景：参观体验
- 体验地点：七修书院

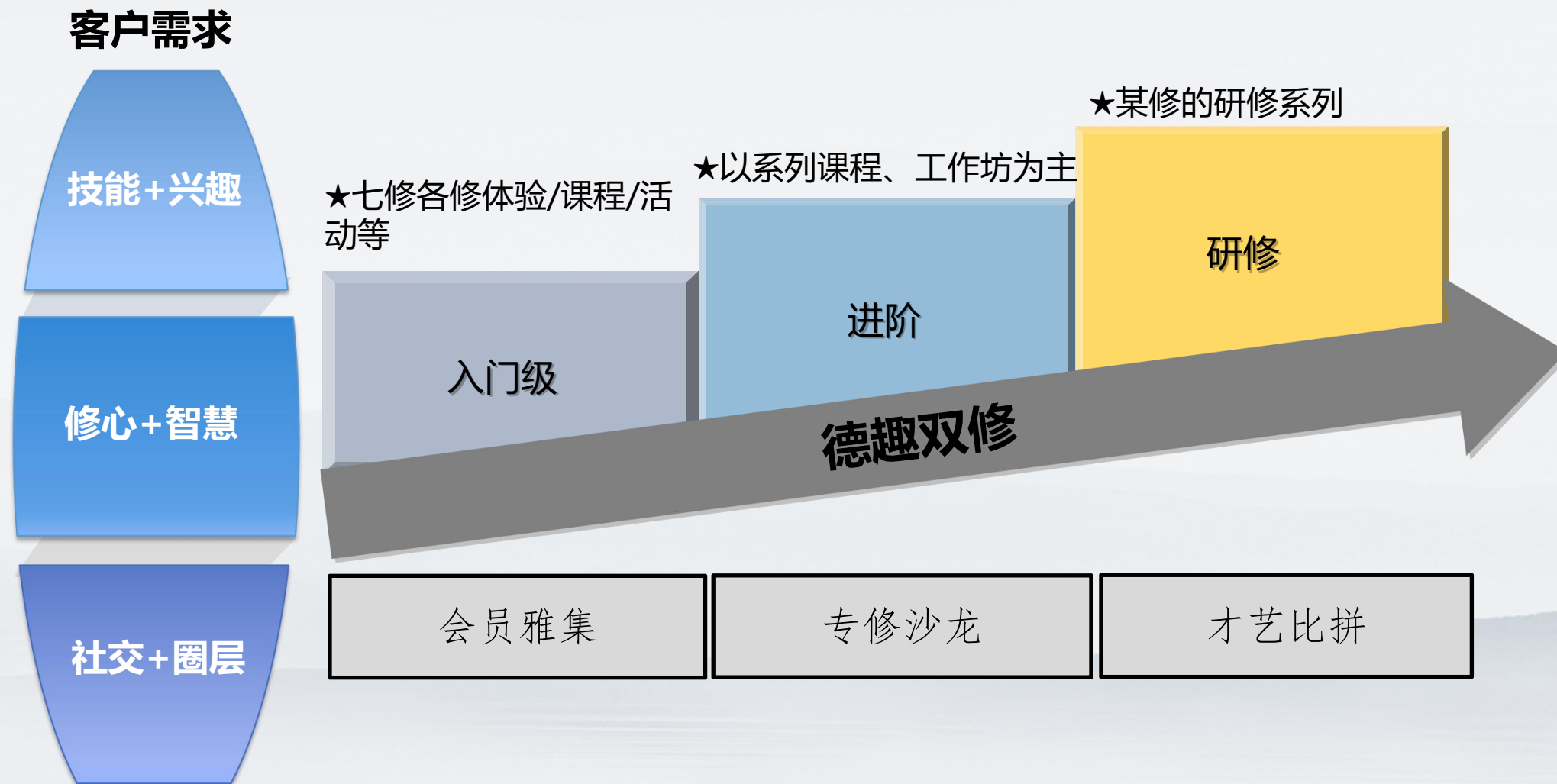


- 体验场景：七日七修精品日例课
- 体验地点：七修书院

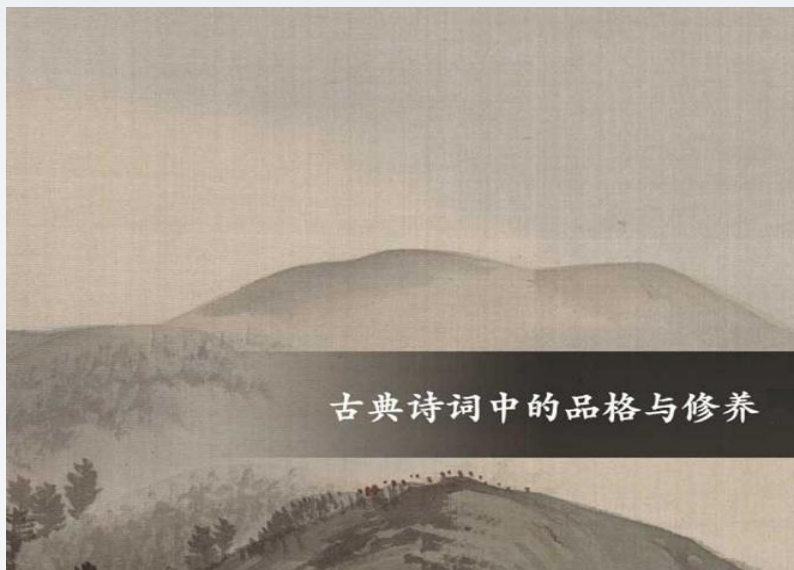


- 体验场景：1日七修江湖体验游
七修特色度假体验
- 体验地点：七修书院+七修酒店

七修精修产品：践行健康生活方式



德修：养浩然正气，提升格局，开悟智慧



红楼梦之人间世系列

- 课程收获：提高文学素养与生命智慧，修炼良好的品质及儒雅的气质



七修诗词十二讲：古典诗词中的品格与修养

- 课程收获：全面了解古诗词中的细腻情感，提升文化修养，增强文化自信



德修美育十二讲

- 课程收获：了解书画历史发展脉络及书画鉴赏的技巧和方法，培养审美情趣及能力

食修：善食五谷果蔬，调和脾胃，营养身心

茶香萦杯

—雅致生活茶修课程

- 课程收获：传统六大茶类在制作工艺上的不同以及如何进行区分，学会更好地冲泡一款茶；修习茶礼



茶香萦杯 — 雅致生活茶修课程



随处可见的宝

随处可见的宝

—中草药的生活智慧

- 课程收获：养生理念，当月适宜的代茶饮及膏方产品制作

24节气食修DIY

—健康点心制作

- 课程收获：学习应时应季的饮食方法，养成健康的生活方式；带走自己亲手制作的点心



中医古籍中的本草养颜法

- 课程收获：汉方草本养颜法的传承文化及中草药护肤品的制作方法

功修：疏通经脉，健体强身，吐纳真气，物我两忘



五季导引养生功法系列

- 课程内容：舒肝利胆功、舒心平血功、和胃健脾功、益气养肺功、育真补元功等



太极系列

- 课程收获：协调身体，推动气血，疏通经脉，增强肌肉力量，预防并治疗慢性疾病



四十九式经络动功

- 课程收获：调身、调息、调心



24节气内经养生课堂

- 课程收获：领会中医养生经典，认识节气特点与规律，灵活掌握中医穴位自我导引方法、食疗食方等方法进行自我保健



中医筋骨养生课堂系列

- 课程内容：常见身体部位疼痛自我导引按摩术、办公族松筋养骨功、驻颜养神自我按摩导引功法等



养生瑜伽系列

- 课程内容：辅助物球瑜伽、肩颈护理瑜伽、背痛修复瑜伽、普拉提塑身瑜伽、美体瑜伽、舞韵瑜伽等

书修：察水墨变化，体书道文理，形神兼具，助益身心

笔精墨妙

—书法进阶系列

- 课程内容：楷书进阶、行书初阶等
- 课程收获：系统学习唐楷、行书等理论和技法，学习不同字体的结构规律；了解书法发展史



最美国画50幅

—经典作品临摹

- 课程收获：每三节课可以收获一幅相对完整的作品；接触和认识经典国画作品，学习优秀绘画技法与技巧；达到更高的艺术思维方式



水色斑斓

—静时光之水彩初阶课程

- 课程收获：掌握色彩的基础理论知识及基本绘画技能；通过临摹大师作品及写生，学习水彩植物、器皿及一些生活物品的绘画，提高审美能力及生活意趣；每节课可收获一幅作品



知画—工笔花卉初识

- 课程收获：了解工笔的染色技法，学会观察花卉的生长规律，尊重主观与写实，用颜色增加生活乐趣。善用学到的绘画技法制作充满文艺气息的小物，增加生活乐趣，放松心情

香修：体味一丝一缕间的情致雅兴、一呼一吸间的修养升华



香学兴趣班

- 课程收获：对中国传统香事的基本认识；学习篆香，体验香道与香会；学习制作中国传统香品，如香囊、线香、塔香、香丸等



书韵品香

- 课程收获：领略古人生活的雅致与乐趣，了解古籍中香材的产地与鉴别，学习古人传统香方的配伍与炮制。



香道

- 内容：点香礼法、节气香会等



香学

- 内容：品鉴线香专业课、沉香专业课等



香品工坊

- 内容：香珠、香牌、香囊、香水线香等制作

乐修：聆听生命的细微律动，与天地宇宙同频共振

闽韵古琴

- 课程收获：学习古琴弹奏；放松心情，舒缓情绪，陶冶情操



五行养生音乐欣赏与歌唱

- 课程收获：欣赏五行养生音乐，学习歌唱技巧及歌唱表演技巧，提升应用音乐调节情绪、调理身体健康的能力。



丝语竹韵

— 葫芦丝进阶课程

- 课程收获：学习经典曲目，培养艺术气质、陶冶情操，提升对音乐的理解

音乐剧目之旅

- 课程收获：轻松自在在地演唱歌曲、增强乐感与节奏感及舞台表演能力；锻炼气息与肺活量，调节身心健康。



花修：穿行自然、莳养花草，感受与接通自然界姹紫嫣红欣欣向荣的繁盛能量

一念花香插花课

- 课程收获：学习正确的植物花材整理与养护方法，学习制作花束、餐桌花及创意插花；每节课创作一个插花作品



来自植物的能量—芳香疗愈

- 课程收获：深入了解植物精油相关知识，学会正确使用精油；学习芳香疗法以及疗愈配方，进行日常保健及康复理疗；通过工作坊，亲手制作属于自己的精油护肤套装。



易花道进阶

- 课程收获：每次课程完成一个作品创作，并认识不同季节的植物品种、植物习性、采集方法及日常养护原则；践行生活美学，修炼技法并体会生活中的取舍之道

七修康养产品：养成健康生活方式

亚健康人群

追求健康养生的亚健康人

核心健康诉求

- 解决亚健康问题：
 - 失眠
 - 易疲劳
 - 抑郁
 -

“身”

核心健康诉求

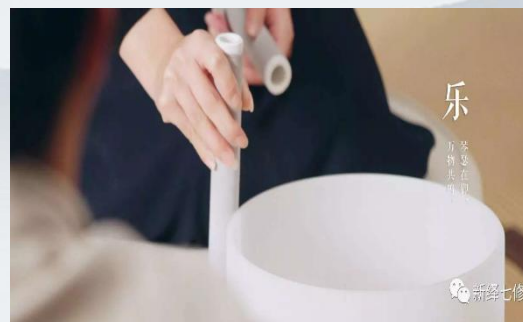
- 培养生活情趣
- 建立新生活及目标
- 自我完善
- 寻索意义
- 寻求心灵的平安富足

“心”

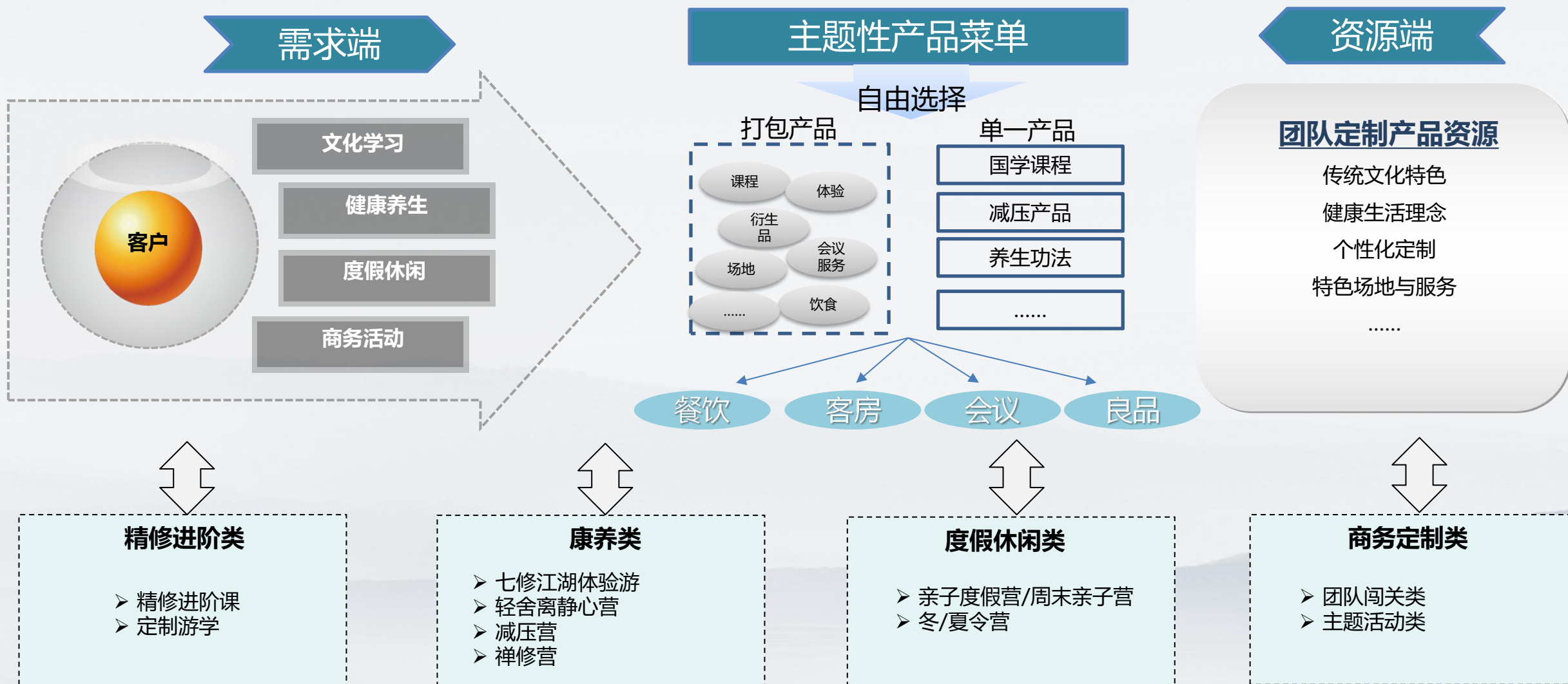
轻舍离静心营

减压营

禅修营



七修定制产品：定制健康生活方式



定制案例：客户答谢活动

建设银行客户答谢



北京兴业银行客户答谢



廊坊银行客户答谢



人寿保险客户答谢



友邦保险客户答谢



大童保险客户答谢



定制案例：公司团建活动

VOLVO团队拓展



戴姆勒员工团建



华为员工团建



中国石油管道公司团建



阿里巴巴高德地图团队拓展



京能集团员工团建



中国建设一局团建



宝马员工团建



定制案例：课程输出

SOS国际救援组织



康菲石油



定制案例：公司家庭日活动

仲量联行家庭日



强生家庭日



新绎七修，健康生活方式的倡导者

七修書院

Seven-cultivation
Academy

