

七修书院介绍

1

关于七修书院

Part



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。

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

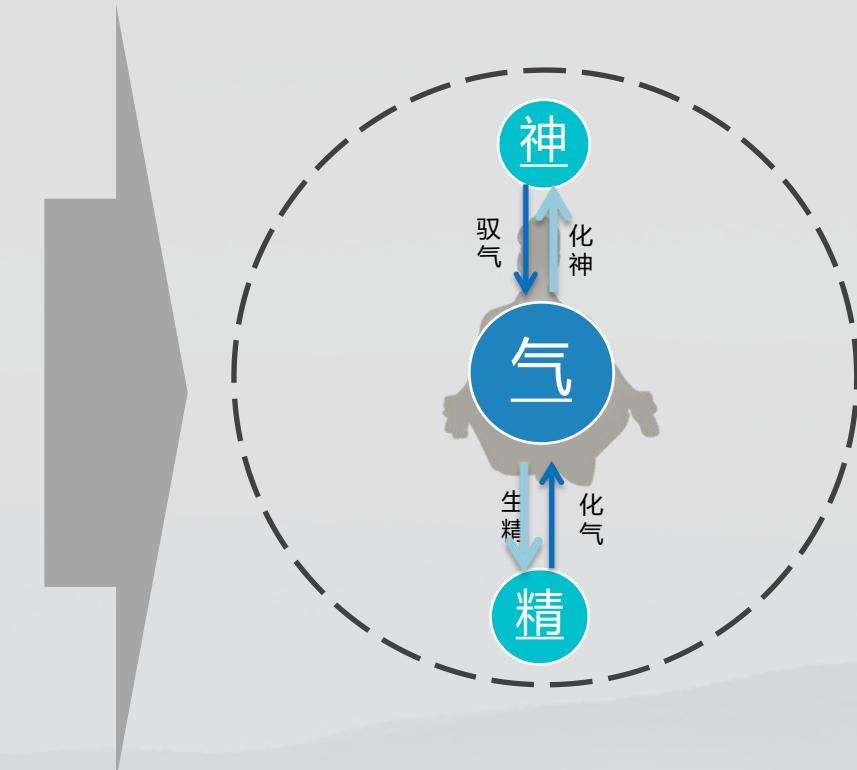
神

气

精

驭气
化神

生精
化气



Part 2 七修特色产品

客户需求

玩
知道七修
学
认同七修
养
信任七修
学+玩+养
热爱七修



产品体系

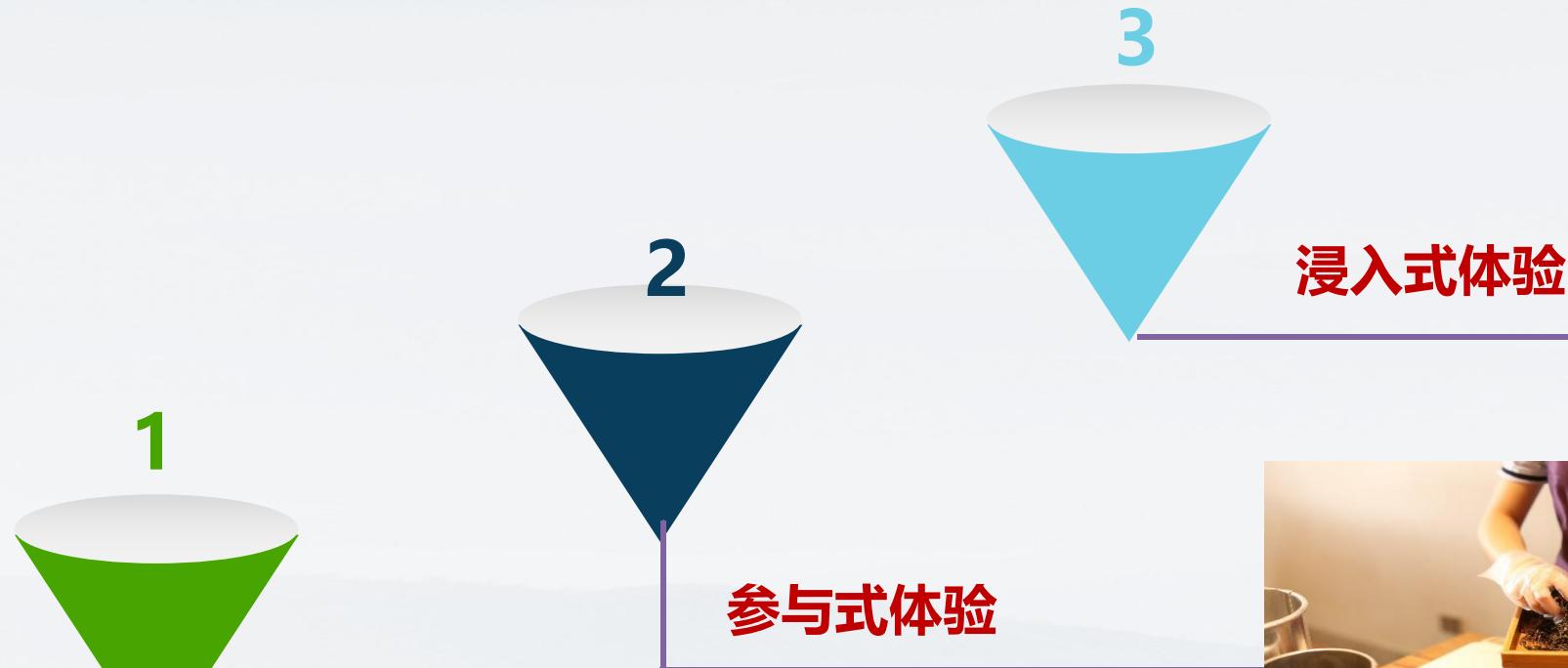
七修体验产品
七修精修产品
七修康养产品
七修定制产品

双修
趣修
德修

产品价值

体验健康生活方式
践行健康生活方式
养成健康生活方式
定制健康生活方式

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

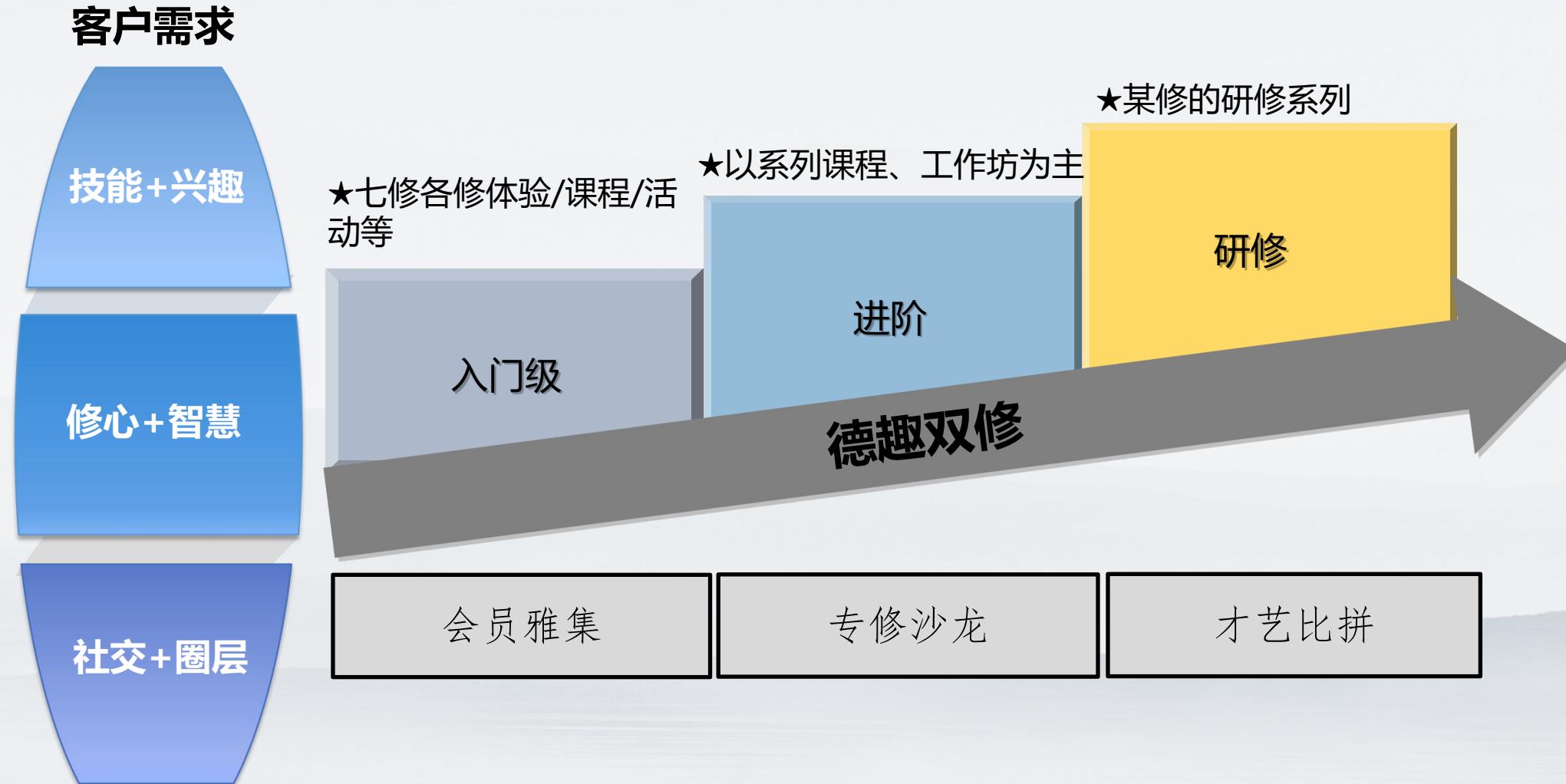


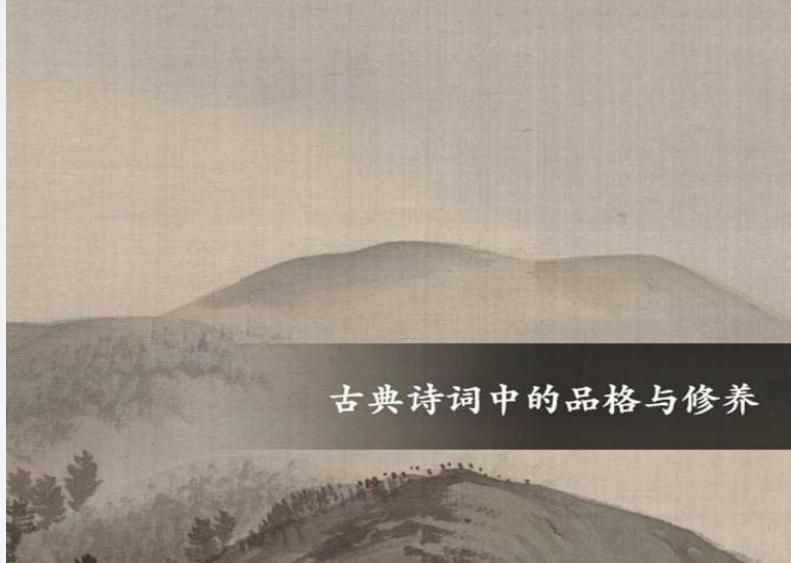
- 体验场景：七日七修精品日例课
- 体验地点：七修书院



- 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





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



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



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



24节气食修DIY

—健康点心制作

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



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



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



笔精墨妙—楷书进阶



水色斑斓—静时光之水彩初阶

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



最美中国画50幅—经典作品临摹课程



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

七修書院
Seven Education
Academy



一念花香

系列插花课程



易花道初阶班（一段）

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。



芳香疗愈

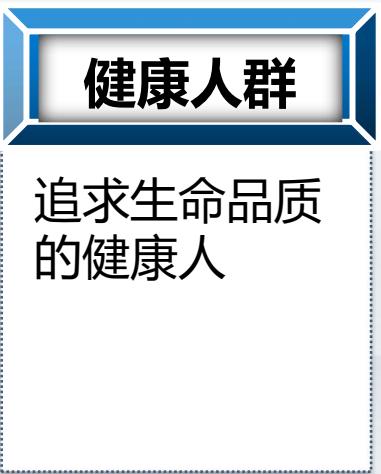


易花道中阶

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



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”

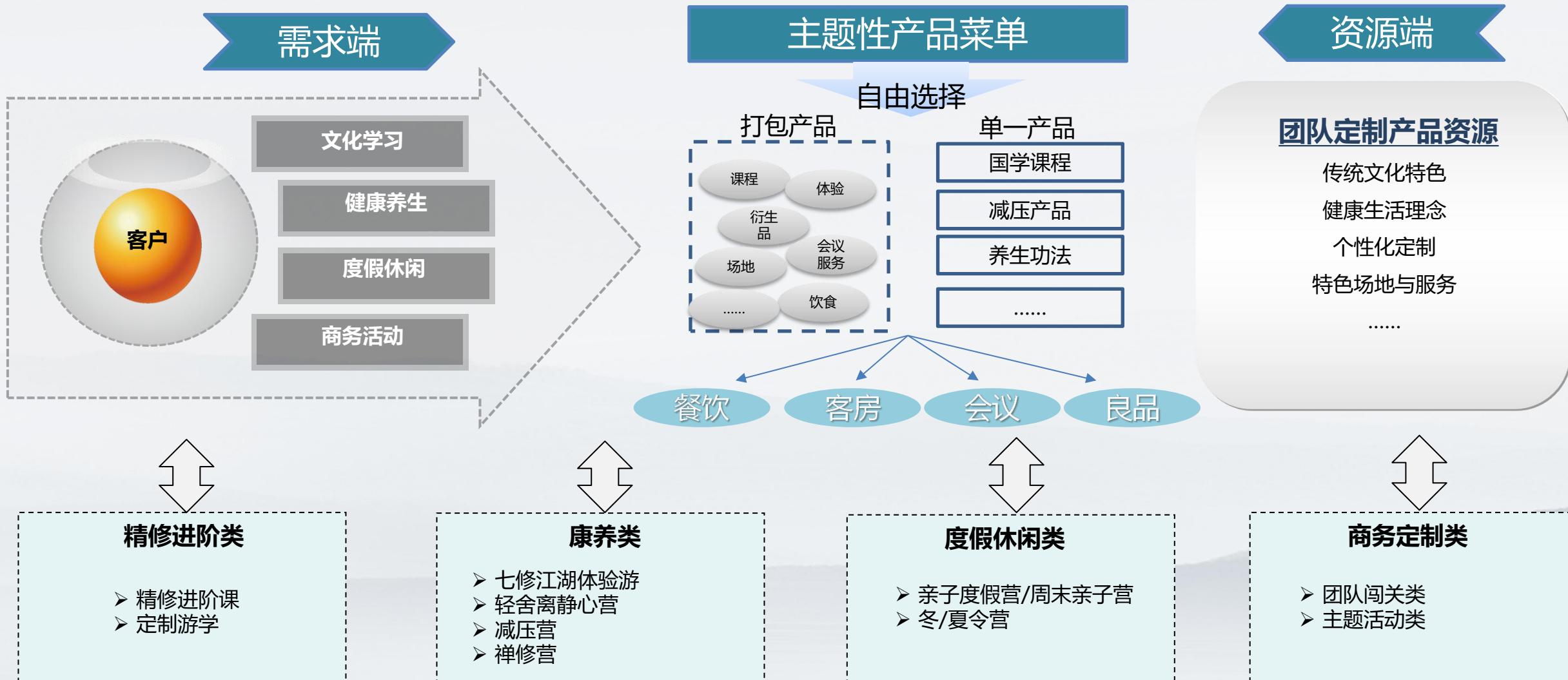
轻舍离静心营

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



Johnson & Johnson

新绎七修，健康生活方式的倡导者

