# 《东方神韵》高级旗袍仪态师双认证

**你是否遇到以下的问题?**

中华文化旗袍情节拥有东方女子优雅气质?

掌握如何运用旗袍元素来彰显优势?

系统学习旗袍仪态指导系统课程教学体系?

迅速转型、华丽转身踏入旗袍讲师大门?

掌握如何设计旗袍教学讲稿，想到哪讲到哪?

不会讲课，报名了很多旗袍形体依然不会?

每次登台讲课，教学课件总是要东拼西凑?

舞台讲课腿发抖，讲课没有办法吸引到学员?

课程拼凑无体系，呈现一堂标准化的交付课

**四大维度收益**

**文化传承**

了解旗袍发展历程，如何挑选适合自己的旗袍，如何穿出旗袍的优雅和高贵，让静雅,美，淋漓尽致地展现成为人群中焦点。

**唤醒优雅**

唤醒肢体美感，提高肢体语言表达力，以服修人通过旗袍魅力修炼诀窍，增加女性的自信魅力，塑造精致淡雅的美丽淑媛

**提升气质**

围绕女性头、颈、肩、胯、腿、脚、手臂、身躯、眼神、微笑十几个部位综合训练，通过身姿、心性、技术、审美的训练，塑造优雅

**师资传承**

拥有16个旗袍训练组合，掌握旗袍培训的教学方法与教学技巧，全面提升形体仪态教学与授课的专业技能

**七大课程模块**

**实战/落地/系统/旗袍女子修炼坊**

**1.旗袍文化·起源**

中华旗袍起源历史，旗袍美学文化与审美礼仪，国韵旗袍的前世今生变迁

**2.旗袍文化·传承**

旗袍遇见中国传统文化，中华文化孕育的婀娜与优雅，旗袍女性之精神高度

**3.旗袍形体·梳理**

旗袍体态评估七步法，旗袍站姿的基本要领，旗袍行走的5个基本脚位，旗韵形态5VS形体雕塑

**4.旗袍神态·气质**

旗袍“手姿"训练，旗袍”眼神”训练，旗袍“雅姿"训练,旗袍"气韵”训练

**5.旗袍基础·步态**

旗袍基础步态教学4步法，旗袍秀摆臂教学5步法,旗韵三大派别不同步态

**6.旗袍绽放·道具神韵篇**

“油纸伞”“聚扇”“团扇”“书香”成品组合

**7.旗袍教学·技法教学篇**

旗袍教学系统之美三要素，旗袍教学精准控场三步法，旗袍课程舞台风范三步骤

**培训对象**

1.旗袍爱好者，渴望成为旗袍礼仪文化的传播者

2.50、60、70、80、90后年代爱好旗袍文化人士

3.渴望美丽出众、举止优雅，形象获得提升的女性

4.形体仪态、姿势不良，引发各种苦恼的年轻女性

5.在职场中频频出席各种难以应付场面的职场女性

6.追求品质生活，想要改变单调生活的女性

7.希望活出自信、快乐、精彩、有影响力的女性

8.渴望纠正不良习惯、让自己的举手投足气质优雅爱美女性

****课程背景****

作为拥有五千年历史文化的超级大国，中国形象始终被世人所关注。拥有符合东方古国并能融合国际性礼节的现代人形象，所到之处将备受尊重，穿上国服旗袍修行礼仪，则是每位具有尊严与使命的中国女性一生不可缺少的必修课。

旗袍被誉为中华服饰文化的代表，它以其流动的旋律、潇洒的画意与浓郁的诗情，表现出中华女性贤淑、典雅、温柔、清丽的性情与气质。旗袍追随着时代，承载着文明，显露着修养，体现着美德，演化为天地间一道绚丽的彩虹。

  本课程从女性的头、颈、肩、臂、胸、腰、臀、腿、步以及手足形体训练着手，由内而外重塑女性真善美，释放你的女性魅力，课程集众家之所长，融合中华文化与旗袍着装礼仪形体，独家原创系列课程，拥有丰富的教学经验和落地技巧，从旗袍文化、旗袍仪态、教学技能、教学示范课等全方位打造旗袍仪态指导师。

****培训方式****

理论讲解、案例分析、小组训练、实战剖析，启发式、互动式教学

****课程准备****

理论讲解、案例分析、小组训练、实战剖析，启发式、互动式教学

****课程大纲****

带你了解真正的旗袍文化，提高修养，体味真正的女性之美！

****第一章：「旗袍文化·起源」****

1.中华旗袍起源历史

2.旗袍美学文化与审美礼仪

3.国韵旗袍的前世今生变迁

4.国粹旗袍四大派别分类

京派旗袍，高贵雍容

海派旗袍，风情万种

苏派旗袍，古典婉约

粤派旗袍，风俗之美

5.旗袍常见款式及风格

****第二章：「旗袍文化·传承」****

1.旗袍遇见中国传统文化

2.中华文化孕育的婀娜与优雅

3.旗袍女性之精神高度

4.古韵东方的柔美体现

5.故事中的旗袍力量

****第三章：「旗袍形体·梳理」****

1.旗袍体态评估七步法

2.旗袍站姿的基本要领

“收”的基本要领

“立”的基本要领

“提”的基本要领

“松”的基本要领

“沉”的基本要领

3.旗袍行走的5个基本脚位（成品组合）

4.旗韵形态·5VS形体雕塑（成品组合）

5.旗韵形态·形体梳理五个关键点

“颈”部成品组合

“肩”部成品组合

“臂”部成品组合

“腰”部成品组合

“臀”部成品组合

****第四章：「旗袍神态·气质」****

1.旗袍“手姿”训练（成品组合）

旗袍仪态·手部柔软练习

旗袍仪态·3种手型练习

旗袍仪态·5个手位练习

2.旗袍“眼神”训练（成品组合）

旗袍仪态·柔软的眼神

旗袍仪态·流动的眼神

旗袍仪态·静雅的眼神

3.旗袍“雅姿”训练（成品组合）

旗袍仪态·3种坐姿练习

旗袍仪态·3种场合穿搭

旗袍仪态·5种表情管理

4.旗袍“气韵”训练（成品组合）

旗袍身韵·提与沉

旗袍身韵·含与恬

旗袍身韵·晃手

****第五章：「旗袍基础·步态」****

1.旗袍基础步态教学4步法

“提”

“探”

“移”

“收”

2.旗袍秀摆臂教学5步法

“朝”

“发”

“定”

“摆”

“稳”

3.旗韵三大派别不同步态

京派步态

海派步态

苏派步态

4.旗袍基础步态四个维度

神韵

气息

步伐

力度

****第六章：「旗袍绽放·道具」****

**1.“油纸伞”常用技巧及成品舞韵**

油纸伞表演音乐选择及节奏解析；

油纸伞表演常见技巧

油纸伞表演队形变换基本原则；

油纸伞表演风格及创意编排技巧

油纸伞最美拍照造型

**2.“聚扇”常用技巧及成品舞韵**

“扇”的历史意义

聚扇表演音乐选择及节奏解析；

聚扇演绎常用6技巧

聚扇表演队形变换基本原则；

聚扇表演风格及创意编排技巧

聚扇运用最美拍照造型

**3.“团扇”常用技巧及成品舞韵**

“团扇”历史意义及发展

团扇表演音乐选择及节奏解析；

团扇演绎常用8技巧

团扇表演队形变换基本原则；

团扇表演风格及创意编排技巧

团扇运用最美拍照造型

**4.“多元化道具”常用技巧及成品舞韵**

旗袍道具选择标准及定义

道具表演音乐选择及风格定位

道具表演常用队形变换基本原则

道具表演风格及创意编排技巧

道具表演，万变不离其宗

****第七章：「旗袍教学·技法」****

1.旗袍教学系统之美三要素

2.旗袍教学精准控场三步法

3.旗袍课程舞台风范三步骤

****授课导师****

****导师：师帅****

环球礼仪商学堂优雅女子学堂院长

环球礼仪优雅仪态学院执行院长

环球优雅仪态课程研发总负责人

国务院国资中国人才委员会高级礼仪培训师

全国核心能力空乘礼仪导师认证特聘仪态培训师

重庆禅悦连锁瑜伽机构创始人

中国形象协会，高级形象礼仪师

环球礼仪高级礼仪培训师

RYT500小时全美瑜伽联盟认证导师

上海夏礼文化传播高级特聘仪态导师

国家人社部认证高级公共营养师

国家人社部认证高级茶艺师

《健与美》杂志签约作者及模特

重庆电视台瑜伽专栏点播明星导师

重庆交通大学空乘系形体导师

山西省太原市第二届青年运动会形象大使