

《优雅女性气质修炼》

主讲：王思语

课程背景：

优雅的仪态是人际交往的“通行证”，在政务，商务，社交等各种场合都能体现出一个女性的内在修养，也反映出她的审美情趣。优雅仪态是现代女性一生都要学习和掌握的一门课程，针对身体的各个部位进行科学训练，从体态，仪态，神态，心态等全方位训练，能综合提升一个女性外在与内在的气质。在雕塑你完美曲线的同时，同时还能减去多余脂肪，让身体更加健康；在短时间内让你拥有舞蹈演员般迷人的优雅气质，改变体型拥有修长挺拔的身姿，提升女性的个人魅力。

培训课时：两天（6小时/天）

培训形式：理论 30%，训练 60%，互动分享 10%

授课对象：

适合所有 18 岁以上女性，职场精英，企业白领，社会名媛，全职太太，中高端女性。

课程收获：

- 1，优雅仪态是在舞蹈和健身元素的基础上，结合形体梳理，能快速消除身上多余脂肪，打造优美曲线。
- 2，纠正不良身姿（颈部前伸，驼背，塌腰，臀部下垂，脂肪堆积），学习过程结合科学训练，精雕细琢，打造完美体态，将优雅焕发到你的骨子里。
- 3，简单，实用，高效，融入生活

课程特色：

本课程由著名礼仪明星导师王思语老师授课，王思语老师具有丰富的专业性和实战性礼

仪修养和理论实操。从 2012 年专注于礼仪培训，师从杨澜，于丹，金正昆，澳大利亚礼仪皇后 Miss Dally....!目前也是国内多家优雅仪态机构的资深导师。荣获多项国内国际礼仪认证资格证书。王思语也受邀给很多国内大赛担任礼仪专家评委，同时也是很多大赛的形体仪态训练导师。2017 年拍摄过院线电影《订制爱情》为主要演员，本色出演一名礼仪老师。目前也是上海交通大学 EMBA 特聘礼仪讲师，曾培训过的学员高达几万人以上。培训过的企业有银行，大学，航空，美业，酒店……!王思语老师培训注重专业性，实用性，灵活性；授课风格优雅亲切，幽默风趣，轻松互动；授课层次分明，思路清晰，课程内容丰富，永远以学生为主导，课程落地实用，深受广大企业的好评与认可。

课程要求：女士化淡妆，盘发，穿统一形体服，芭蕾舞鞋

课程大纲：

一：雕塑你的完美曲线

- 1，体态塑造新概念
- 2，练就优美的颈部线条
- 3，重塑肩部，打造背部线条
- 4，凹凸有致的美胸运动
- 5，练出修长纤细的手臂
- 6，如何练出纤纤细腰
- 7，紧实，提升的臀部训练
- 8，如何练出修长，紧实的腿部线条

二：优雅仪态气质训练

- 1，提升女性气质的四个关键点

- 2, 让人显高的三个关键点
- 3, 表情, 眼神的综合训练
- 4, 如何让你的眼神灵动起来
- 5, 练出如水般轻柔的手
- 6, 不同场合优的坐姿训练
- 7, 优雅高贵的坐姿训练
- 8, 如何走出风度与气质
- 9, 各种台前定位与造型
- 10, 如何拍照更上镜
- 11, 高跟鞋步态训练
- 12, 晚礼服步态训练
- 13, 旗袍步态训练