

《旗袍文化》

【课程背景】

本课程是专属于热爱海派文化、拥有高素质修养、追求品质生活、希望提升女性以内养外，以外显内的优雅魅力女性们。

京派与海派旗袍，代表着艺术、文化上的两种风格。海派风格以吸收西艺为特点，标新且灵活多样，商业气息浓厚；京派风格则带有官派作风，显得矜持凝练。二十世纪三四十年代的上海，是上流名媛的福地，她们热衷于游泳、打高尔夫、飞行术、骑马，奢华的社交生活和追赶时髦，注定了旗袍的流行。由于上海一直崇尚海派的西式生活方式，以致后来出现了“改良旗袍”，使旗袍彻底摆脱了旧有模式，成为中国女性独具民族特色的时装之一。

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。以其流动的画意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。虽然现在已很难看见身着旗袍、左手油纸伞、右手执香扇的雅致美女款款而步，但那唯美的景象至今让人向往。

旗袍不能脱离人体而孤立存在。女性的头、颈、肩、臂、胸、腰、臀、腿以及手足，构成众多曲线巧妙结合的完美，形成旗袍文化。

本课程将通过梳理灿烂的旗袍史的历史脉络，传授女德在中国服饰文化中的应用，训练优雅在旗袍行为礼仪中的肢体语言分解，以及精致与贵气在社交心理学中的恰如其分的表现方式，全方位实现女性内在兼修、回归典雅本性的课程目标。

【课程目标】

通过本次课程，您将收获：

- 1、一个清晰的对旗袍文化与海派文化的认知系统。
- 2、5种全世界认可并欣赏的旗袍代表。
- 3、8种与旗袍与自身气质匹配的自信肢体动作。
- 4、3种社交场合旗袍相关的谈资应用。

5、一套完整的旗袍场合实际的操作流程与社交心理学应用。

【课程大纲】

一、阐述与梳理中国城市文化 vs 中国旗袍文化史的脉络

- 1、源头：东北篇 - 山林中的粗旷与实用
- 2、入关：北京篇 - 皇城根里的精致与奢华
- 3、西化：上海篇 - 洋场中的妩媚与时髦
- 4、余存：港台篇 - 怀旧的性感与优雅
- 5、变革：全球篇 - 多样化与符号化
- 6、演示：海派文化与海派旗袍的图片与样衣

二、让你的旗袍会说话 - 优雅自信的旗袍肢体语言训练

- 1、妆容：浓妆淡抹总相宜 - 两种妆面的演示
- 2、表情训练：明朗的表情与面部肌肉舒展方式
- 3、眼神训练：“梅兰芳”法
- 4、手势：青葱十指保养与手势语言训练
- 5、站姿：旗袍优雅站姿训练与颈部曲线提升
- 6、坐姿：5种着旗袍的坐姿礼仪训练
- 7、行走的旗袍：走出中国第一夫人的落落大方 - 走姿训练

三、场合 - 让你在众人瞩目中散发华美的贵人气质

- 1、旗袍应用的场合分析

2、场合中配饰的使用原则 – 不会出错的珍珠款式展示、白天及夜晚配饰原则

3、社交场合优雅谈话的时机、对象选择、流程、方式、及社交心理学的应用

四、永远加分的气质披肩与丝巾

1、大型演练：情境还原与全场走秀