

女性优雅仪态魅力提升【课程背景】

现代女性，不仅是社会发展进步的中坚力量，更是家庭中的重要角色，一人分饰多角，往往让很多女性觉得迷失了自我，找不到曾经柔软美好的状态。本次课程旨在帮助职业优秀女性放松身心，让身体的各个部分归位，拥有正确的优雅的形体，给人以稳重、文雅、自然大方的美感，同时挖掘自身的女力潜质，运用自身优势展现女性独有的气质风貌。

【培训收益】 1、气质提升，打造外化于形，内化于心的女性独特气质

【课程时间】

6小时/天

【课程对象】

企业家、公司白领、职业女性

2、仪态优

【课程大纲】

雅，举手投

第一部分：身形矫正与形体梳理

足展示自信

一、提升女性气质的四个关键

与专业，塑

1. 如何拥有天鹅般的颈部曲线
2. 如何拥有优雅的肩部线条
3. 腰挺直、收腹、提起漂亮的臀部
4. 腿用劲，让人轻盈、挺拔

造迷人气质

二、站的修长挺拔之基础站姿七个点练习

1. 如何练出修长挺拔的站姿
2. 让人显高的三个关键点

三、优雅高贵的坐姿

1. 坐下那一刻，让你有与从不同的感觉
2. 女性常用的几种优雅坐姿
3. 平时让腿显得修长迷人的坐姿秘诀
4. 保持良好坐姿的训练

第二部分：回归女人的天性，遇上柔软的自己

一、体态轻盈训练

1. 体态强化练习：颈部、肩部、背部
2. 体态强化练习：腰部、臀部、腿部
3. 组合练习：情景练习

二、生活中的雅姿美态

1. 如何善用肢体语言提升女性的魅力
2. 场合站、坐姿及举手投足练习：商务、生活、晚宴
3. 照相更上镜之镜头美感练习+现场点评

三、如何走出风度和气质

1. 腿有劲，才能走出轻盈和挺拔
2. 让肩看上去显窄的走路方法
3. 走路时手如何摆让女性看上去更优美