

# 旗袍文化与礼仪

讲师：张敏

## 一、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。

## 二、课程收益

1. 文化传承：您将了解旗袍发展历程，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。

2. 唤醒优雅：举止仪态是女性魅力之源，经过穿上旗袍学习和训练，唤醒肢体对美的感觉，提高肢体语言表达能力，教会女性日常仪态的魅力修炼诀窍，增加女性的自信和魅力，塑造出精致淡雅的美丽淑媛。

3. 提升气质：课程主要针对女性头、胫、肩、胯、腿、脚、手臂、身躯、眼神、微笑等十几个部位的综合的变化与训练，学生通过身姿、心性、技术、审美的训练，塑造优雅的气质、提升女性的魅力。

## 三、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的社会成功人士。
- 3.渴望美丽出众、举止优雅，整体形象获得提升的女性；
- 4.渴望纠正不良习惯、修得美姿美仪、让自己的举手投足气质优雅爱美女  
性；

#### 四、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。

#### 五、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·传承】**

- 1.中华旗袍起源于发展变革
- 2.旗袍美学文化与审美礼仪
- 3.旗袍魅力与声音形象塑造
- 4.旗袍着装的禁忌
- 5.旗袍的款式与色彩搭配
- 6.中华旗袍面料工艺剪裁

##### **第二章：【旗袍形体·仪态】**

- 1.旗袍体态身段与动静之美
- 2.胸腰带出女子优美的体态
- 3.腰跨展示女子婀娜的曲线
- 4.适合旗袍的手型和坐姿

##### **第三章：【旗袍神态·气质】**

- 1.旗袍体态-眼神的练习
- 2.旗袍体态-表情的练习
- 3.旗袍体态-柔软的练习

4.不同旗袍风格的步态练习

#### **第四章：【旗袍情怀·大爱】**

1.情绪与态的关系和运用

2.气息与态的关系和运用

3.旗袍与人的高度统一

4.旗袍的大美和女子的大爱

#### **第五章：【旗袍魅力·绽放】**

1.旗袍与中国诗词和朗诵

2.旗袍与不同道具的使用方法伞、书、扇

3.旗袍的舞台综合展示技巧

4.旗袍秀展现东方女人典雅之美