

优雅形体与走秀训练

培训老师：唐黛琳

【课程时间】

2天（6小时/天）

【课程目标】

- 让您优雅如兰，气质芬芳，重新焕发迷人的青春活力，让昔日的操劳、苍老无迹可寻；
- 优化肢体语言、日常仪态，举手投足间体现非凡魅力，从此告别以往的各种不良姿势；
- 学习基本舞台走秀技巧，提升舞台表现力和个人魅力；
- 提升审美意识，完善自我，展现女性最美的一面。

【课程大纲】

第一部分：优雅身段训练

一、 课程导入：优雅气质从何而来？

二、 优雅气质训练的五个要点

1. 头部姿势调整训练
2. 开肩直背的四大方法
 - 绕肩练习法
 - 牛面式练习法
 - 合掌开肩法
 - 抬头拉伸法
3. 手臂姿势（静态与动态）训练要领
4. 腰腹部训练要领
5. 腿部姿势训练要领

第二部分：优雅仪态形体训练

一、 优雅站姿训练

1. 常见站姿误区
2. 优雅站姿的要领
3. 优雅站姿训练的两大方法
 - 九点靠墙法
 - 丁字步站立法

二、 端庄坐姿训练

1. 常见坐姿误区
2. 端庄坐姿三大要点
3. 四种常见的优雅坐姿训练
 - 正放式
 - 斜放式
 - 叠放式
 - 前伸后屈式

三、 款款而行的魅力走姿训练

1. 常见走姿误区
2. 亭亭玉立走姿要点
3. 走姿中的优美手姿要求
4. 走姿中的摆臂技巧

四、 小组优雅形体训练展示 (站、坐、行)

第三部分：魅力舞台走秀训练

一、 舞台走秀三大台步训练法

1. 踮脚走步法
2. 平脚走步法
3. 直线走步法

二、 走秀中手姿训练

三、 走秀转身训练

1. 半转身训练
2. 全转身训练

四、 走秀中的表情管理

1. 微笑训练
2. 眼神训练

五、 小组魅力走台训练展示

以上培训内容供参考，现场培训会根据学员实际情况进行相应调整！