
《雅致女人魅力提升》

【课程时间】1天（6个小时/天）

【课程人数】20人左右为宜

【课程方式】理论讲授 + 实操训练 + 情景模拟演练 + 案例分析

【课程内容】

修炼一：自我形象风格定位——解密女性形象魅力的源泉（一对一诊断定位）

1. 色彩定位，了解色彩的诊断与搭配应用；
2. 款式风格定位，根据脸型、体型与性格特征判定自己的款式风格，掌握场合着装及服饰搭配的理论技巧。

修炼二：个人服饰搭配技巧实训——秀出你的个性与气场（一对一点评及指导）

要求：

- 1、按平日习惯带妆与发型；
- 2、每人准备至少两套不同款式风格的服装（照片亦可）及常用首饰（耳饰、项链、手链、胸针、丝巾、发饰等）

修炼三：精致妆面——让你更加“女人味”（专业化妆师一对一实操指导）

1. ‘女人味’妆面——粉墨登场，塑造专业人生

- A、粉底——无妆淡雅自然流露
- B、遮瑕——简化你的底妆
- C、定妆——简洁利落展现自信
- D、眉毛——温柔婉约有气质
- E、眼妆——妆容里最生动的表情
- F、眼线——体现你的活力、稳重
- G、睫毛膏——让你的眼睛会说话
- H、腮红——在公务场合更具风采
- I、口红——配出美丽的特有唇色

2. 日常皮肤保养小窍门

3. 一对一针对性实操指导

要求：每位学员需准备自己现有的化妆品及化妆用具

修炼四：温婉的发型---憧憬与美好（专业发型师一对一设计指导）

1. “白骨精”的好人缘发型
2. 居家温柔发型大盘点
3. 婚礼、晚会、Party、派对、公众、主持发言等最贴题的时尚典雅发型
4. 一对一针对性指导设计

修炼五：优雅高贵的气质修炼——高贵的肢体语言（实操训练）

1. 女人的正确呼吸---吐气如兰
2. 女人的优雅静态---站如荷，坐如竹，卧如梅，蹲如菊
 - A、女人的站相—婷婷玉立
 - B、女人的坐相—高雅脱俗
 - C、女人的卧相—沉淀韵味
 - D、女人的蹲相—妩媚含蓄
3. 女人的完美动态---行如拧绳，上稳中空下韵
4. 女人的气质表情基础---眼神与微笑的配合

要求：形象（服装、妆面、发型、鞋子）不要过于随意