

## 形体梳理·优雅仪态塑造

产品名称	形体梳理·优雅仪态塑造
公司名称	深圳五月花形象礼仪传播有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	深圳市龙华新区民治润达圆庭D栋4楼
联系电话	0755-21037683 18126512787

## 产品详情

### 《形体梳理·优雅仪态塑造》

什么是形体课：

形体课是指一门通过引用舞蹈中基本功训练的方法为主要手段，结合音乐针对人的基本姿态进行的身体活动练习，主要目的是融健身、健心、健美为一体，塑造优美体形及姿态和加强形体美的审美教育课程。形体课是以健美练习，姿态练习，协调练习为主要手段，来改变体形的原始状态，提高人体运动系统的灵活性，控制力和表现力，培养高雅气质，并向学生进行美育教育的一门专业课。

经过系统形体训练的学生，一般身体匀称，举止得体，行如风，坐如钟，立如松，睡如弓，落落大方，充分体验学生蓬勃向上的生命活力。

形体课主要内容包括形体训练、初级艺术体操（包括“把杆”“芭蕾手位”“基础步伐”“华尔兹组合”等）、韵律操、健美操、垫上组合练习。

学习形体的必要性：

1、改善和调整不良身体姿态，使形体健美而匀称；

在生长发育阶段的体形并没有得到妥善的关注和科学方法的训练，以至出现不理想的提醒。如：驼背、X型腿、O型腿、外八字脚等，由于这些姿态是从小形成的，纠正起来比较困难，因此要引用科学系统、严格地专门性形体训练对学生进行教育和练习，以至形成动力定型。

2、培养学生“美的意识”，提高审美能力，使其养成注重形体美的习惯；

形体训练是进行美育教育的良好手段，能教会学生怎样的去欣赏美，怎样的去表现美，形体训练的每个动作组合都配合节奏鲜明、轻松活跃的音乐，能培养学生的韵律感，陶冶情操，使学生懂的审美使美的动作，美的仪表，美的心灵，提高对美的感受力、鉴赏力、表现力和创造力。

课程内容：

### （1）基本姿态练习

人的基本姿态是指：坐、立、行、卧。当这些基本姿态呈现在人们眼前时会给人一种感觉，如：身体形态所显示的端庄、挺拔于高雅，给人印象是赏心悦目的美感（包括日常活动的全部）。由于一个人的姿态具有较强的可塑性，也可具有一定的稳定性，通过一定的训练，可以改变诸多不良体态，如：斜肩、含胸、松垮、行走时屈膝摇晃，步伐拖沓等。

### （2）基本素质训练

形体基本素质练习是形体训练的最重要内容之一，在练习中可以采用单人练习和双人配合练习两种形式。通过大量的练习，可以对人体的肩、胸、腰、腹、腿等部位进行训练，以提高人体的支撑力和柔韧性。为塑造良好的人体形态，改善形体的控制力打下良好的基础。

### （3）基本形态控制练习

基本形态控制练习是对练习者身体形态进行系统训练的专门练习，使提高和改善人体形体控制能力的重要内容。是通过徒手、把杆、双人姿态等大量动作的训练，进一步改变身体形态的原始状态，逐步形成正确的站姿、坐姿、走姿、提高形体动作的灵活性。

### 【讲师介绍】

南璇老师

ACIC国际注册高级形体仪态培训师

ACIC国际注册高级旗袍礼仪培训师

深圳五月花礼仪文化传播高级形体导师

2015年世界职业超模大赛广西赛区平面组十佳模特

2016年环球模特大赛湖南赛区最佳模特形体奖

2017年 STAR中国青少年儿童才艺大赛特邀评委

2018年时尚深圳精英游艇模特大赛最佳模特优秀奖

讲师资历：拥有五年以上的企业培训经验，现为职业培训师，为个人和团体提供优雅仪态、形体梳理、形象礼仪、旗袍礼仪、模特大赛赛前指导等方面的培训。

## 【课程安排】

课程时间

第一天

训练内容

- 1、体态检测，找回你的中心线
- 2、拥有优美天鹅般的颈部
- 3、雕刻蝴蝶美背，纤细手臂
- 4、美胸，消除副乳，隐形内衣练出来
- 5、变身小妖精，黄金腰线塑造

第二天

6、名模美腿的打造

- 1、微笑的魅力训练 – 迷人的微笑
- 2、灵动的眼神训练 – 会说话的眼睛
- 3、修长挺拔的站姿训练 – 亭亭玉立
- 4、优雅高贵的坐姿 – 让你与众不同
- 5、美丽得体的蹲着 – 让你魅力十足

第三天

6、柔美手姿的训练 – 宛如春风拂面

- 1、完美背影的雕刻
- 2、婀娜多姿的腰部线条雕刻
- 3、告别拜拜肉，手臂线条雕刻
- 4、让你走出风度和气质，走姿训练
- 5、寻找镜头前最美的自己 – 如何拍照更上镜

成果展示：优美形体舞蹈秀。（赠送视频录制与造型拍摄）

课程时长：

共15个课时，60分钟/课时；

课程特色：

10人以内小班授课，一对一指导，针对性强；

课程要求：

- 1、上课时着统一服装、穿舞蹈鞋；
- 2、上课时不能佩戴饰物，以免发生伤害事故；
- 3、不能迟到早退，旷课；
- 4、保持课堂上整洁，手机调静音，中途不能离席；
- 5、在课前和课后要注意补充适当的水。