

附件

培训日程

时 间		主要内容
5月15日 (周五)	19:00-21:00	1. 介绍健身气舞示范套路《生命》的创编理念、理论基础与健身养生价值等 2. 教学《生命》基础技法，起势和春生动作，筑牢形体规范
5月16日 (周六)	09:00-11:00	1. 复习所学动作要领 2. 教学《生命》夏长动作，讲解动作间衔接与气息配合，优化气韵演练节奏表达 3. 学员答疑
	14:30-16:30	1. 讲授《生命》秋收动作，讲解动作间衔接与气息配合，优化气韵演练节奏表达 2. 学员答疑
5月17日 (周日)	09:00-11:00	1. 复习提升所学动作要领 2. 教学《生命》冬藏、收势动作，讲解整套演练与气韵、意境等优化技巧 3. 学员答疑

注：课程可能会有些微调整，请以实际安排为准。