강 의 계 획 서

교육과정명	건강 요가/ 요가 A반
강 의 목 표	사용하지 않은 근육을 움직여서 신체를 활기차게, 건강하고
	행복한 삶을 만든다.
강 사 성 명	장 수미
강의기자재	요가 링
예상재료비	☐ 재료비총액 : 5000원 ☐ 교재비총액 : ☐ 납 부 방 법 : ☐ 재료비내역 : ※ 수강포기 시 재료비 환불 여부 :

세 부 강 의 내 용

※ 강의내용을 주별 기준으로 작성(강의기준 : 일반성인・어르신-16주)

1주차 : **요가의 뜻을 이해하고, 페이스 요가, 손 무드라등 몸의 모든 감각을 깨운다.**

2주차 : 호흡의 종류를 알고, 몸을 다스리며, 바디 스캔으로 기본 동작 중심으로 상체를 연다.

3주차 : **상체 중심으로 유연성을 살려주는 동작과** 손과 발을 자극하여 뇌를 깨워준다.

4주차 : 하체의 중심으로 몸 전체 라인을 살리며, 인체의 밸런스를 찾아준다. 요가링으로 맛사지

5주차 : **수리야 나마스까라: 태양 경배 체조로 온 몸의 태양의 에너지를 느껴보는 시간.**

6주차 : 척추를 중심으로 허리를 강화시키고 전신 S라인을 살린다. 허리 강화 동작. 요가링발 맛사지

7주차 : 코어(복부)중심으로 필라테스 기초 1.2.3 도전해 본다. 전신 케어,요가링으로 허리,어깨 맛사지

8주차 ; 수정 체조로 전신의 몸의 균형을 되찾고, 더 바른 정렬을 되찾는다. 골반 강화동작,나비 자세

9주차 : 발란스 요가로 상체 기혈을 열고, 하체를 강화시키는 동작 중심으로 자극을 느껴본다.

10주차: 플로우 요가: 음악으로 자연스러운 연결 동작으로 스트레스를 풀어본다. 다이나믹한 동작

11주차: 커플 요가로 서로의 존재를 인정하는 시간. 유대감을 높이는 시간. 풍차 돌리기.전굴.후굴.비틀기

12주차: 전사 시리즈 1.2.3으로 더 자존심을 높이며 하체 강화 동작. 나무자세.독수리자세,코브라자세

13주차: 쉐이프 요가: 요가 동작과 무용을 결합한 프로그램으로 여성스러운 동작에 도전. 상체비틀기

14주차: 바디 아트로 유산소와 무산소를 이용, 몸의 근육을 만들고, 몸의 지방을 태우는 동작.

15주차: 해독(디톡스 요가)로 빈야사로 자연스럽게 호흡과 내 몸의 더 집중 하기.요가링 골반 맛사지.

16주차: 요가니드라(명상시간)비음과 채움을 느끼며, 마음을 챙김으로 면역력, 회복력을 높인다.

기타 필요사항 (개강준비물 등)	※ 강의와 관련된 사항 기재 요망