

강 의 계 획 서

교육과정명	건강요가 (B), 요가 (B)
강 의 목 표	바른 호흡, 바른 자세를 통하여 균형 잡힌 건강한 몸과 마음 수련
교 육 개 요	신체 단련으로 유연성과 근력 키우기
강 사 성 명	박미숙
강의기자재	요가 매트 (개인 매트 지참), 수건
예상재료비	<input type="checkbox"/> 재료비총액 : <input type="checkbox"/> 교재비총액 : <input type="checkbox"/> 납부방법 : <input type="checkbox"/> 재료비내역 : ※ 수강포기 시 재료비 환불 여부 :
세 부 강 의 내 용	
※ 강의내용을 주별 기준으로 작성(강의기준 : 일반성인·어르신-16주) 1주차 : Orientation, 아사나 수련시 주의사항 및 코로나로 지친 몸과 마음의 힐링 수업 2주차 : 목, 어깨, 허리, 근육 풀어주는 아사나 3주차 : 균형 감각 키우기, 하체를 튼튼하게 하는 아사나 4주차 : 후굴에 도움이 되는 아사나 (낙타자세) 5주차 : 누워서 하는 아사나, 하복부 도움 아사나 6주차 : 바른 몸 정렬, 마음의 에너지 순환 시켜주는 태양 경배 아사나 7주차 : 요실금과 변실금에 도움되는 골반 관약근 운동 8주차 : 반 전굴, 반 박쥐, 박쥐자세 (고관절 풀어주는 아사나) 9주차 : 서서하는 아사나 (균형 도움 아사나) 10주차 : 근력에 도움 되는 아사나 11주차 : 등 근육 풀기와 바른 자세를 위한 척추 근육 강화 아사나 12주차 : 비틀기 (변비 해소와 소장, 대장 기능 강화 아사나) 13주차 : 몸속 노폐물을 제거하고 순환을 도와 숙면 도움 되는 아사나 14주차 : 척추 전체를 풀어주는 허리 요통 완화에 좋은 아사나 15주차 : 말초 신경의 중요성 (손목, 발목, 관절 마디 풀기) 16주차 : 생활 요가와 배운 아사나로 마무리 정리	
기타 필요사항 (개강준비물 등)	※ 강의와 관련된 사항 기재 요망