

# 강 의 계 획 서

<b>교육과정명</b>	힐링요가
<b>강 의 목 표</b>	요가 수련으로 여유로운 마음과 신체 각 부분의 이완과 수축을 통해 탄력적인 몸을 만들고 골격의 바른 정렬을 도와 한쪽의 치우침으로 오는 현대인의 만성통증을 예방하고 건강한 삶을 유지하게 합니다.
<b>강 좌 개 요</b>	
<b>강 사 성 명</b>	박 경 애
<b>강 의 기 자 재</b>	수 건 (타 을)
<b>예 상 재 료 비</b>	없 음
<b>세 부 강 의 내 용</b>	
<p>1주차 :좌법(바르게 앉기) ,복식호흡, 호흡명상으로 긴장이완.</p> <p>2주차 : 머리쪽의 혈행을 방해하는 거북목, 굽어진어깨, 두통 해소요가.</p> <p>3주차 : 등, 허리의 피로를 풀어주는 요가. 신장,방광경락자극으로 허리와 전신슬림하게~다이어트요가</p> <p>4주차 : 골반균형요가로 척추를 바르게 세워고 어깨균형까지 맞추기. 파트너요가로 친숙함익히기</p> <p>5주차 : 척추 중심,, 앞뒤 복부와 허리 근력을 강화. 근력운동은 점차적으로 횟수와 시간 늘리기.</p> <p>6주차 : 다리꼬는 습관,짱다리질기 등 틀어진 골반, 하체부종 - 골반교정요가!</p> <p>7주차 : 다리뒷쪽 이완요가,햄스트링근육을 풀어 허리의 통증, 피로풀어주기.</p> <p>8주차 : 하체강화요가, 대퇴근육과 골반의 안정성을 돕는 엉덩이 근육강화요가배우기.</p> <p>9주차 : 내장기관을 마사지하고 소화력 증진에 도움되는 디톡스요가 - 슬림하고 균형감있는 바디</p> <p>10주차 : 척추측만해소요가( 허리통증과 고관절통증예방)</p> <p>11주차 : 상체(어깨)근력요가로 어깨균형바로잡기. 오십견,어깨뭉침예방</p> <p>12주차 : 몸의 큰 관절,근육을 풀어주고 호흡과 동작을 연결하여 체온을 빠르게 올려 체지방분해에 효과적이며 하루의 피로를 풀어주는, 수리야 나마스카라배우기!</p> <p>13주차 : 다이어트에 도움이 되는 요가(비장경락을 자극해 식욕억제 )</p> <p>14주차 : 우리 몸의 뒤쪽 근육운동(등, 허리, 뒷구리살 제거요가동작)</p> <p>15주차 : 누운비틀기동작으로 골반긴장풀고 상체는 바르게 펴주며 척추기립근을 바로잡아 허리통증완화에 효과적.</p> <p>16주차 : 가슴을 열어 심장과 폐기능을 높이는 요가. 완전한 이완익히기(요가니드라 )</p>	
<b>기타 필요사항</b> (준비물등)	※ 강의와 관련된 사항 기재요망 수건(타을)