【붙임 2】

강 의 계 획 서

교육과정명	건강 요가
강 의 목 표	바른호흡, 바른자세를 통하여 균형 잡힌 건강한 몸과 마음 수련
교 육 내 용	신체 단련으로 유연성과 근력 키우기
강 사 성 명	박 미 숙
강의기자재	
예상재료비	☐ 재료비총액 : ☐ 교재비총액 : ☐ 납 부 방 법 : ☐ 재료비내역 : ※ 수강포기 시 재료비 환불 여부 :

세 부 강 의 내 용
※ 강의내용을 주별 기준으로 작성(강의기준 : 8주 혹은 16주) 1주차 : Orientation 아사나 수련시 주의사항, 복식 호흡법, 몸과 마음이 편안한 수업, 사바 아사나 2주차 : 말초 신경의 중요성(손목, 발목, 관절 마디 풀기), 종아리 근육 키우기, 사바 아사나 3주차 : 써클링 수업, 균형감각 키우기, 하체를 튼튼하게 하는 아사나, 사바 아사나 4주차 : 척추 전체를 풀어주는 허리 요통 완화에 좋은 아사나, 사바 아사나 5주차 : 몸속 노폐물을 제거하고 순환을 도와 숙면에 도움이 되는 아사나, 사바 아사나 6주차 : 써클링 수업(요실금, 변실금에 도움이 되는 골반 괄약근 운동), 사바 아사나 7주차 : 바른 몸 정렬, 마음의 에너지 순환 시켜주는 태양 경배 아사나, 사바 아사나 8주차 : 배운 아사나와 근력운동으로 마무리, 사바 아사나

기타 필요사항 (개강준비물 등)	※ 강의와 관련된 사항 기재요망