

# 강 의 계 획 서

교 육 과 정 명	힐링요가 저녁반		
강 의 개 요 및 수 업 목 표	바른 자세의 인식과 효과를 이해하고 요가 동작과 호흡 이완으로 신체의 건강 증진과 마음의 평안을 이룬다		
강 의 교 재 및 교 육 기 자 재	매트		
주차	세 부 강 의 내 용	준비물	강의방법등
1	요가의 효과와 요가 동작 시 주의사항 기본 동작		
2	앉아서 서서 바른 자세 인식과 호흡 기본 스트레칭		
3	관절 풀어주기 기본 동작 호흡 쉬운 주요 근육 강화한다.		
4	긴장과 이완, 산 자세 반달 자세로 신체를 강화함.		
5	코브라 자세 메뚜기 자세로 소화와 변비를 예방한다.		
6	몸 전체 풀어주고 측면 늘이기 허리 골반 강화한다.		
7	다양한 고양이 자세로 어깨 허리 골반의 균형을 이룬다.		
8	태양 경배 체조로 신체의 관절 근육의 탄력을 이룬다.		
9	나비 자세 소머리 자세로 골반의 순환과 근력을 강화한다.		
10	중심잡기로 하체의 근력과 균형 감각을 증진한다.		
11	다양한 비틀기 자세로 신체의 균형을 맞춘다.		
12	바른 자세 호흡 이완 명상 경험으로 몸과 마음을 평안하게 한다.		
기타 사항			