

강 의 계 획 서

과정명	평생교육프로그램	강사명	백 소 연
강좌명	요가		
강의기간	2024. 5.10. ~ 8.8	재료비 (교재비)	원
강의유형	<input type="checkbox"/> 이론형 <input type="checkbox"/> 실습형 <input checked="" type="checkbox"/> 이론+실습형 <input type="checkbox"/> 기타()		
강의방법	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 학습자 참여학습(발표 등) <input checked="" type="checkbox"/> 실습 작업 <input type="checkbox"/> 개별학습(개인지도) <input checked="" type="checkbox"/> 수준별학습 <input type="checkbox"/> 현장실습(외부) <input type="checkbox"/> 기타()		
강의목표 및 개요	<p>근력과 유연성을 향상하여, 신체와 마음의 균형을 잡고, 정확한 신체의 정렬과 움직임을 느낄 수 있다. 근골격계의 부정렬을 보정하고 척추의 주축 및 기저부의 약화를 보완한다.</p>		
강의 기대효과	<p>근골격계의 바른 정렬을 기반으로 심폐계 및 자율신경계의 균형이 이루어진다. 정신적인 스트레스 감소가 이루어진다.</p>		
강의시 필요기자재	매트		
주교재	교재명 :		(교재비: 원)
	출판사 :		
	저 자 :		
부교재 및 참고도서			
비고	편한 복장		

차수	강의주제	강의 및 실습내용	강의방법	준비물
1	오리엔테이션	자기 몸의 탐색, 자기 호흡 인지, 몸의 불균형 찾기	시연/수련	매트/편한 복장
2	나디정화	나디쇼다나 익히기 기본 아사나 익히기	시연/수련	
3	척추 기저부 근육 강화	현대인의 좌대를 위한 근육강화 자세 익히기	시연/수련	
4	기본자세 익히기	전굴자세, 비틀기, 고양이,나비자세	시연/수련	
5	기본자세 익히기	기울기 자세, 활 자세 쟁기 자세, 물고기 자세	시연/수련	
6	힐링요가- 바른척추정렬	음양운동, 쟁기자세, 낙타자세	시연/수련	
7	수직이동의 불균형수정	골반 뒤로 보내기, 무릎 뒤로 보내기, 무릎 낮추기, 발 당겨 올리기	시연/수련	
8	요통과 허리강화	메뚜기 자세, 외다리 자세, 브릿지 자세, 비둘기 자세	시연/수련	
9	척추측만수정	산 자세, 삼각자세, 비튼 삼각자세	시연/수련	
10	힐링요가-배, 등근육	쟁기자세, 코브라자세, 아치자세	시연/수련	
11	골반기울기정렬	골반 내리기, 골반 넘기기, 다리 당겨 올리기, 옆드려 골반기울이기	시연/수련	
12	다이어트요가-상체	현자세, 활자세, 상체비틀기	시연/수련	
13	힐링요가- 허리, 신장튼튼	메뚜기, 쟁기자세, 박쥐자세	시연/수련	