

강 의 계 획 서

과정명	평생교육프로그램	강사명	백 소 연
강좌명	요가		
강의기간	2025. 8.22 ~ 12.12	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	힐링요가-소화기능향상	코브라, 척추비틀기, 누워서 악어자세, 전굴자세	시연/수련	
3	어깨,기울기 비틀림 정렬	양쪽어깨 뒤로 보내기, 어깨 펴기,요가 무드라	시연/수련	
4	힐링요가-전신피로	고양이변형자세, 토끼자세,파반묵타	시연/수련	
5	힐링요가-목,어깨	요가무드라, 새우잠반성자세	시연/수련	
6	역C형 척추의 수정 운동	왼쪽어깨 오른쪽으로 낮추기, 골반을 오른쪽 현자세	시연/수련	
7	힐링요가- 집중력,자신감	나무자세, 삼각자세, 토끼자세	시연/수련	
8	다이어트요가- 복부,힙업	보트자세, 비둘기자세, 기마자세	시연/수련	
9	힐링요가- 자율신경안정	머리로 서기, 나무자세,요가니드라	시연/수련	
10	신경통,관절염	비틀기자세,활당기기,전굴자세	시연/수련	
11	태양예배자세	12가지 이어지는 연속동작으로 체력과 몸의균형을 잡는다.	시연/수련	
12	폐,기관지,갑상선	호흡점검,물고기자세,코브라자세 어깨로 서기,사자자세	시연/수련	
13	빈야사 요가	호흡의 리듬을 따라 그 기운을 놓치지 않고 자연스럽게 자세를 연결시킨다.	시연/수련	
14	허리 요통	브릿지자세,코브라자세,현자세	시연/수련	
15	균형잡기 및 힘기르기	삼각자세,나무자세,영웅자세	시연/수련	
16	명상	고요한 마음을 자각하여 심신의 주인이 된다.	시연/수련	