

강 의 계 획 서

강좌명	생활요가		강사	김민정
대상	일반시민(만18세 이상)		인원	15명
기간	2024. 8. 20.(화) ~ 12. 10.(화) 10:00~12:00 (주 1회, 총 16회)		강의실	4층 2강의실
목표	◦ 요가 동작을 통해 근육을 늘리고 관절 가동 범위를 넓혀 유연성 향상과 균형 감각 및 자세 교정 ◦ 호흡과 명상을 통해 스트레스 해소와 심신의 안정과 집중력 및 기억력 향상 ◦ 혈액 순환을 개선하고 면역력 강화 및 생활습관 개선으로 삶의 질 향상			
기타 (준비물 등)	◦ 개인 준비물: 편안한 옷 등 ※ 부족한 부분은 SNS 단체방을 통해 안내			
교육내용				
회차	날짜	주제	내용	비고
1	8.20.	호흡, 전신 이완	호흡과 함께 심신 안정과 상체 전반 이완 스트레칭	매트
2	8.27.	상체 긴장 풀기, 고관절 이완	목, 어깨 긴장풀기, 고관절 스트레칭 척추 유연성 기르기 (현자세, 소머리자세, 박쥐자세, 전굴자세)	
3	9.3.	하체 근력 단련 및 복부 근력	스탠딩, 하체 근력 단련 및 복부 근력 키우기 (태양예배자세, 독수리자세, 나무자세)	
4	9.10.	사용하지 않는 근육 단련시키기	내전근 강화 및 골반 근력 키우기	
5	9.24.	전신 유연성	전신 유연성 기르기(나비자세, 전굴자세, 산자세, 활자세)	
6	10.1.	굽은 등 바로 펴기	몸 밸런스 맞추기, 가슴과 등 바로펴기(활자세, 메뚜기자세, 토끼자세)	
7	10.8.	내 몸의 관절 강화	손목과 어깨, 무릎 관절 강화(삼각자세, 전사자세, 산자세,나무자세)	
8	10.15.	기초대사량 높이기	전신 근력운동(오자자세, 상체와 하체 근력운동)	
9	10.22.	상체 스트레칭 및 하체 순화 돕기	목, 어깨 이완 및 상체 비틀기, 하체 골반 교정 및 강화 (나비자세, 거북이 자세 외)	
10	10.29.	전신 순환 및 이완 돕기	몸의 모든 관절 부드럽게 이완시키기 (사바사나, 쟁기 자세, 현자세, 토끼자세)	
11	11.5.	내 몸의 중심부 강화	복근과 옆구리 근육 강화 및 허리와 골반의 리로 풀어내기 (메뚜기자세, 현자세, 나비자세)	
12	11.12.	뭉친 어깨 및 상체 전반 이완	어깨뭉침을 풀어주고 상체 긴장을 풀어주기 (몸, 어깨 스트레칭, 상체비틀기)	
13	11.19.	옆구리 지방 제거 및 소화기관 단련	옆구리 비틀어 소화를 돕고 허리부위 지방 제거하기	
14	11.26.	굽은 등 펴기, 척추 강화	등부의 통증을 예방하고 허리 힘을 길러 척추기립근 강화 시키기 (독수리자세, 티자세, 활자세, 메뚜기자세)	
15	12.3.	전신 혈액순환 기초대사량 증가	몸의 피로를 풀어주고 전신 혈액순환 돕기(태양예배자세 외)	
16	12.10.	상·하체 근력운동	심장을 강화하고 엉덩이 근육과 복부 및 기초대사량 증가	

※ 상기 강의 계획은 실제 운영 상황에 따라 변경 될 수 있음