

## 2020년 상반기 취미자격교실 강의 계획서

강좌명	힐링요가	시간	주4시간/총16주
수업목표	아사나를 통해 틀어진 신체의 균형을 바로잡아 몸건강을 회복하고, 명상을 통해 심신을 편안하게 하여 일상에서의 삶의 질을 더 높인다.		
수업방법	1. 강의형태 : 이론중심( ), 실습중심( ), 이론·실습중심( 0 )		
교재·재료비	○ 교재비 : 원, ○ 재료비 : 원, ○ 납부방법 :		
강사	성명	정 두 애	생년월일 1966.10.06
	주소	사천시 벌리5길 38-8	연락처 010.9908.2510
구분	강의내용		비고
1차시	오리엔테이션, 아사나주의사항, 요가호흡의 방법과 유의점		
2차시	요가댄스/관절이완토대열기/Surya Namaskara 외/명상		
3차시	요가댄스/흉곽열기아사나/Surya Namaskara A 외/명상		
4차시	요가댄스/어깨다스리기/Gomukhasana Basic 외/명상		
5차시	요가댄스/심폐강화아사나/Ustrasana Basic 외 /자애명상		
6차시	요가댄스/코어강화아사나1/Chaturanga dandasana B 외/자애명상		
7차시	요가댄스/코어강화아사나2/Chaturanga dandasana A 외/자애명상		
8차시	요가댄스/허리통증완화아사나/Paschimattanasana 외/자애명상		
9차시	요가댄스/허리통증완화아사나/Padangusthasana 외/자애명상		
10차시	요가댄스/눈을다스리는아사나/Ustrasana Basic 외/자애명상		
11차시	요가댄스/심폐강화아사나/Surya Namaskara B 외/자애명상		
12차시	요가댄스/신장방광강화아사나/baddha konasana 외/자애명상		
13차시	요가댄스/골반다스리기/Garudasana 외/자애명상		
14차시	요가댄스/신장방광강화아사나/Surya Namaskara B/자애명상		
15차시	요가댄스/경혈다스리기/Uthitta Trikonasana 외/자애명상		
16차시	요가댄스/경혈다스리기/Virabhdrasna 외/자애명상		