

(힐링요가)강의 계획서

성명 : 구 나경 具娜罔

강좌	제목	힐링요가	시간	주야간/ 화,목
수업목표	요가수업을 통하여 잘못된 습관을 고치고 아사나를 통해 심신의 균형과 조화로운 발달 건강한 몸을 만들며 체형을 바르게 교정함으로써 아름다운 몸매를 만드는데 목적을 둔다.			
수업방법	1. 강의형태 : 이론·실습중심(O)			
교재·재료비	○ 재료비 : 폼롤링 3만원 , 납부방법 :업체납부			
강사	성명	구 나경	생년월일	
	주소		연락처	
구분	강의내용			비고
1주차	인사.복식호흡을 통한 심신안정 관절풀기, 경락주유공 근육이완을 위한 스트레칭			
2주차	명상.뭉친 어깨근육풀기 근육이완을 위한 사바사나 자세, 허벅지 강화동작			
3주차	집중력과 균형감각 강화동작 , 라인 스트레칭 수정 아사나,웃음치료및 댄스			
4주차	복근 강화로 배살 집중공략 다리붓기 예방으로 날씬한 각선미 만들기			
5주차	신체의 선을 아름답게 만드는 태양예배자세 상체강화동작, 레크리에이션			
6주차	전신 피로회복에 도움주는 자세 밴드나 수건을 이용한 예방동작			
7주차	하체 강화 동작 허리 유연과 옆구리 지방제거 아사나, 마사지법 1정화명상			
8주차	전신피로회복 예방 동작 심폐기능 확장으로 호흡기 질환 예방,마사지법2			
9주차	소화불량, 변비해소에 효과적 아사나 옆구리 스트레칭, 허벅지 안쪽 스트레칭			
10주차	혈액순환 원활하게 신진대사 촉진 ,상복부, 하복부 근력강화 동작			
11주차	소화불량,변비해소에 효과적 아사나, 원다리 교정과 종아리 붓기 제거 동작			
12주차	전신 피로회복 예방과 도움이되는 동작, 힐링요가댄스			
13주차	심폐기능 확장으로 호흡기질환 예방,부교감 신경 자극으로 불면증 해소동작			
14주차	원다리 교정과 종아리 붓기제거 .동작,레크댄스 1 웃음치료 .정화명상			