

# 2021년 하반기 취미·자격교실 강의 계획서

강좌명	힐링요가	시 간	
수업목표	1. 수강생들의 주도적인 건강관리 습관을 확립한다. 2. 수강생들의 정서적 안정과 자가관리 능력을 배양한다. 3. 수강생들의 사회친화력을 높이고 긍정적 정서를 강화한다.		
수업방법	1. 강의형태 : 이론중심( ), 실습중심( ), 이론·실습중심( 0 )		
교재·재료비	○ 교재비 : 원, ○ 재료비 : 원, ○ 납부방법 :		
강사	성명	정 두 애	생년월일
	주소		연락처
구분	강의내용	비고	
1차시	워밍업 요가댄스 / 자기신체 파악하기 / 이완과 호흡법 익히기 Virasana(영웅좌) dandasana(막대자세) baddhakonasana(나비자세). 변형자세 제대로 배우기		
2차시	워밍업 요가댄스/관절이완아사나/흉곽열기아사나/호흡명상 수리야 나마스카라 VirabhdrasnaA(전사자세) Uthitta Parsvakonasana A, B(측면각자세) 제대로 배우기		
3차시	워밍업 요가댄스/심폐강화아사나/어깨다스리기/호흡명상 SuryaNamaskaraA Uthitta Trikonasana(삼각자세) Purvottanasana(의자자세) 바르게 익히기		
4차시	워밍업 요가댄스/허리통증완화아사나/발목스트레칭/호흡명상 SuryaNamaskaraA Chaturanga Rajakapotasana(반비둘기자세) VirabhdrasnaB (전사자세) 제대로 배우기		
5차시	워밍업 요가댄스/치매예방아사나/눈을다스리는아사나/호흡명상 SuryaNamaskaraA Padangusthasana(서서하는전굴자세) Ustrasana(낙타자세) 제대로 배우기		
6차시	워밍업 요가댄스/신장방광강화아사나/골반다스리기/호흡명상 SuryaNamaskaraA Paschimattanasana(앉은 전굴) Garudasana(독수리자세)A 제대로 익히기		
7차시	워밍업 요가댄스/소화질환예방아사나/경혈다스리기/호흡명상 SuryaNamaskaraA Vrksasana(나무자세), Utkatasana(강력한의자자세) Gomukhasana((소머리자세) 제대로 익히기		
8차시	워밍업 요가댄스/근력강화아사나/두뇌자극스트레칭/호흡명상 SuryaNamaskaraA Navasana(보트자세) Utthita HastaPadangusthasana (선다리들기자세) 제대로 익히기		
9차시	워밍업 요가댄스/코어강화아사나/골반다스리기/호흡명상 SuryaNamaskaraA Paschimattanasana(앉은전굴)하프 Garudasana(독수리자세)A 제대로 익히기		
10차시	워밍업 요가댄스/코어강화아사나 I /어깨다스리기/호흡명상		

	SuryaNamaskaraA+B Garudasana(독수리자세)B Navasana(보트자세)변형자세 제대로 익히기	
11차시	워밍업 요가댄스/코어강화아사나Ⅱ/경추다스리기/호흡명상 SuryaNamaskaraA+B Adomukasvanasana Navasana(보트자세) 제대로 익히기	
12차시	워밍업 요가댄스/소화기강화아사나Ⅰ/경락흐름잡기Ⅰ/호흡명상 SuryaNamaskaraA+B Vrksasana(나무자세) Gomukhasana(소머리자세) 제대로 익히기	
13차시	워밍업 요가댄스/소화기강화아사나Ⅱ/경락흐름잡기Ⅱ/호흡명상 SuryaNamaskaraA+B Utkatasana(익자자세) Vrksasana(나무자세)Ⅱ 바르게 익히기	
14차시	워밍업 요가댄스/소화기강화아사나Ⅱ/경락흐름잡기Ⅱ/호흡명상 SuryaNamaskaraA+B Baddhakonasana(나비자세)A+B rope-Navasana(보트자세) 제대로 익히기	
15차시	워밍업 요가댄스/척추강화아사나/두뇌집중테라피/호흡명상 SuryaNamaskaraA+B Utthita Hasta Padangusthasana(선다리들기자세), 변형자세 Savasana(휴식자세) Tadasana(산자세) 제대로 익히기	
16차시	워밍업 요가댄스/척추강화아사나/요추집중테라피/호흡명상 SuryaNamaskaraA+B 메뚜기자세 Paschimautanasana(전굴자세) Baddhakonasana(나비자세)A+B	
17차시	워밍업 요가댄스/척추강화아사나/머리정화테라피/호흡명상 SuryaNamaskaraA+B sarvangasana(어깨서기)A+B Navasana(보트자세)A+B 제대로 익히기	
18차시	워밍업 요가댄스/척추강화아사나/흉곽다스리기/호흡명상 SuryaNamaskaraA+B Utthita HastaPadangusthasana (선다리들기자세) 변형자세 제대로 익히기	

19차시	워밍업 요가댄스/빈야사아사나/골반다스리기/호흡명상 SuryaNamaskaraA Paschimattanasana(앉아서전굴) Garudasana(독수리자세)A,B Rajakapotasana(반비둘기자세) 제대로 익히기	
20차시	워밍업 요가댄스/빈야사아사나/골반다스리기/호흡명상 Utkata-Gomukhasana(소머리자세) Baddhakonasana(나비자세)A+B Paschimautanasana(전굴자세) 제대로 익히기	
21차시	워밍업 요가댄스/빈야사아사나/골반다스리기/호흡명상 Garudasana(독수리자세)A,B Dandasana(앉아서막대자세) Rajakapotasana (반비둘기자세) 제대로 익히기	
22차시	워밍업 요가댄스/집중강화빈야사/균형감각다스리기/호흡명상 SuryaNamaskaraA+B Vrksasana(나무자세), Utkatasana(의자자세) Garudasana (독수리자세) 제대로 익히기	
23차시	워밍업 요가댄스/집중강화빈야사/균형감각다스리기/호흡명상 SuryaNamaskaraA+B UthittaTrikonasana(삼각자세) Utthita HastaPadangusthasana (서서다리들기자세) 제대로 익히기	
24차시	워밍업 요가댄스/집중강화빈야사/균형감각다스리기/호흡명상 SuryaNamaskaraA+B UtthitaHastaPadangusthasana(선다리들기자세) Utthita Parsvakonasana (측면각자세)A,B 제대로 익히기	
25차시	워밍업 요가댄스/코어강화빈야사/마음정화테라피/호흡명상 SuryaNamaskaraA+B Navasana(보트자세) Utthita Hasta Padangusthasana (서서다리들기자세) 제대로 익히기	
26차시	워밍업 요가댄스/코어강화빈야사/마음정화테라피/호흡명상 SuryaNamaskaraA+B Salambasarvangasana(어깨서기자세) navasana(보트 자세)변형 Urdvadanurasana(아치자세) 제대로 익히기	
27차시	워밍업 요가댄스/코어강화빈야사/마음정화테라피/호흡명상 SuryaNamaskaraA+B Utkatasana(의자자세), PurvotanaJanusirsana(외다리전 굴자세) Salambasarvangasana(어깨서기자세) 제대로 익히기	
28차시	워밍업 요가댄스/코어강화빈야사/마음정화테라피/호흡명상 SuryaNamaskaraA+B baddhakonasana(나비자세) Suptapadangusthasana Savasana 제대로 익히기	