

강좌	제목	힐링요가 (성인부)		시간	24주 월.화.수.목
수업목표	요가수업을 통하여 잘못된 습관을 고치고 아사나를 통해 심신의 균형과 조화로운 발달 건강한 몸을 만들며 체형을 바르게 교정함으로써 아름다운 몸매를 만드는 데 목적을 둔다.				
수업방법	1. 강의형태 : 이론·실습중심( O )				
교재·재료비	O 재료비 없음,                    납부방법 :				
강사	성명	구영미		생년월일	
	주소			연락처	
구분	강의내용				비고
1주차	인사.복식호흡을 통한 심신안정 관절풀기, 경락주유공 근육이완을 위한 스트레칭				
2주차	명상.몽친 어깨근육풀기 근육이완을 위한 사바사나 자세, 허벅지 강화동작				
3주차	집중력과 균형감각 강화동작 , 라인 스트레칭 수정 아사나, 웃음치료및 댄스				
4주차	복근 강화로 뱃살 집중공략 다리붓기 예방으로 날씬한 각선미 만들기				
5주차	신체의 선을 아름답게 만드는 태양예배자세 상체강화동작, 레크리에이션				
6주차	전신 피로회복에 도움주는 자세 벤드나 수건을 이용한 예방동작				
7주차	하체 강화 동작 허리 유연과 옆구리 지방제거 아사나, 마사지법 1				
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, 흰다리 교정과 종아리 붓기제거동작				
12주차	전신 피로회복 예방과 도움이되는 동작, 힐링요가댄스 ,명상				
13주차	심폐기능 확장으로 호흡기질환 예방,부교감 신경 자극으로 불면증 해소동작				
14주차	흰다리 교정과 종아리 붓기제거 ,동작,레크리에이션 근육마사지법				
15주차	부교감 신경자극으로 불면증 해소동작,줄넘기 빼기근력요가 마사지				
16주차	몸의 균형 잡아주는 코어 프로그램, 음악줄넘기 성장체조				
17주차	아사나 몸의 균형 잡아주는 코어 프로그램, 키튼체조및 피구게임				
18주차	골반 불균형 수정아사나 평발에 도움되는 아사나 .줄넘기 성장요가				
19주차	몽친 어깨와 굽은 등 교정 아사나 ,전신이완 자세 .요가댄스 1,2 전신순환자세				
20주차	a. maha 무드라: 왼쪽발 뒷꿈치를 향문에 대고 오른쪽 다리는 펴서 흡지식으로 상 체 구부러 정지 yoni 무드라: 흡지식으로 좌우 손의 손가락을 이용하여 눈, 귀, 코, 입을 막는다				
21주차	c. Sambhavi 무드라: 흡지식으로 미간 응시 d. Buchari 무드라: 흡지식으로 코끝응시 e. asvini 무드라: 흡지식으로 향문을 반복해서 수축시키기 f. Kaki 무드라: 입술을 모아서 내밀고 혀 는 목 쪽으로 당기면서 후 소리가 나도록 천천히 숨을 입을 들이 쉰다.				
22주차	g. jalandhara 반다: 흡지식으로 가슴 내밀면서 턱 당기기 h. uddhiyana 반다: 호지식으로 가슴을 들면서 복부 수축시키기 i. mula 반다: 호지식으로 복부 수축하면서 향문 조이기 기본 프라나야마 10종 e. Bhastrika: 호한 코로 흡하기를 좌우 콧구멍을 교대로 함				
23주차	f. Kaparabhati: 복식호흡을 하면서 급히 하고 코로 내 쉰다.				
24주차	g. Uiroma: 호와 흡을 각각 두 세번 나누어 지식을 가미함				