프로그램 운영계획(강의계획서)

□ 성 명 (박윤정) □ 강좌명 (요가1)

구 분	내 용	비 고
수업지도내용 (핵심요소)	집중력을 향상시킨다. 몸의 균형과 아름다운 몸매를 가꾸어준다. 정확한 호흡법을 통해 에너지를 증진시킨다. 일상생활의 스트레스와 긴장에서 벗어나게 한다. 명상을 통하여 마음의 평화를 가져다준다.	
일일강의계획	기혈 풀기를 통해 몸의 순환을 원활히 하여 열을 내고 앉는 자세, 네 발로 기어가는 자세, 엎드린 자세, 누워서 하는 자세 순으로 동작을 연결한다. 몸의 활력이 필요한 날에는 서서 하는 자세를 행한다. 마지막에 휴식을 취하고 명상의 시간으로 마무리한다.	
월단위 강의계획	매월 초반-누구나 할 수 있는 쉬운 동작으로 흥미를 유발 중반-기본동작을 위주로 각자 개인의 몸에 맞게 운동 후반-꾸준히 반복하여 자신의 몸의 변화를 느낄 수 있도록 하고 변형 동작도 수련한다.	
분기, 반기 연단위 강의계획	모든 과정을 초보적인 것부터 단계별로 연습한다. 충분한 호흡으로 몸에 무리를 주지 않도록 천천히 수련한다.	