

## 프로그램 운영계획 (강의계획서)

□ 성 명 ( 김민정 )

종 목 / 강좌명 ( 요가인턴과정 )

구 분	내 용	비 고
수업지도내용 (핵심요소)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 몸의 불균형을 찾아 경직된 근육 관절을 단련하여 척추를 교정하고 유연성이 생기도록 하며, 숨어있는 라인을 찾아줍니다.</li> <li>▷ 심폐능력과 신체 순환기능을 강화하여 균형을 회복하고 신체 밸런스를 맞춰주어 삶의 활력을 불어 넣어줍니다.</li> </ul>	
일일강의계획	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 기본 상체(뭉친어깨, 등)와 하체(다리 뒤 수축된 근육 이완)운동</li> <li>▷ 고관절. 골반운동(균형회복)</li> <li>▷ 여러가지(기어가는 자세, 옆드린 자세, 누운 자세, 선 자세 등) 유형별 동작으로 전신근력 운동</li> <li>▷ 다양한 소도구를 이용하여 근력 강화</li> </ul>	
월단위 강의계획	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 월 초에는 기본적인 동작으로 신규회원도 쉽고 편안하게 따라할 수 있게,</li> <li>▷ 중후반에는 좀더 강도 높은 응용동작으로 전신 균형 회복과 지루함을 없애주는 다양한 동작으로 자신감을 회복시켜줍니다.</li> </ul>	
분기, 반기 연단위 강의계획	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 여러 가지 동작을 다양하게 수련함으로써 분기가 지날수록 몸과 마음에 자신감과 활력이 생기고 유연성과 힘증진 등 균형잡힌 체형이 될 수 있는 수련지도 합니다.</li> <li>▷ 꾸준한 수련으로 내 몸을 알아가고 이해하는데 도움을 줍니다.</li> </ul>	