

프로그램 운영계획(강의계획서)

□ 성 명 (윤정은)

□ 강좌명 (뷰티힐링요가 1,2,3)

| 구 분 | 내 용 | 비 고 |
|-----------------------|--|-----|
| 수업지도내용 (핵심요소) | <p>현대인들은 여러 가지 원인으로 인한 신체 불균형으로 심신의 어려움을 호소하고 있습니다.</p> <p>요가를 수행함으로써 전신을 강화하고 이완하여 건강한 육체의 회복과 정서적 안정에 도움을 줍니다.</p> | |
| 일일강의계획 | <p>우리몸의 핵심근육 코어를 강화하고 특히 요추의 안정화를 통하여 신체의 바른 정렬을 익힙니다.</p> | |
| 월단위 강의계획 | <p>다양한 동작을 익히고 수련의 힘이 일상으로 이어지도록 합니다.</p> | |
| 분기, 반기 연단위 강의계획 | <p>요가를 통하여 몸의 감각을 알아차리고 신체의 긴장도를 낮춥니다. 골반과 척추등 신체 전반의 가동성을 회복하고 신체의 바른 정렬을 되찾는데 집중합니다.</p> | |