

프로그램 운영계획(강의계획서)

□ 성 명 (김미경)

□ 강좌명 (아침요가)

구 분	내 용	비 고
수업지도내용 (핵심요소)	빈야사를 기반으로 한 움직임과 명상을 통해 우리가 일상생활에서 겪게 되는 다양한 신체적 불편함, 감정의 불안감을 해소하고 건강한 일상을 살아갈 수 있게 도움을 준다. 관절에 무리가 되지 않는 근력운동을 가미함으로써 근소실 감소를 예방하고 바른 자세 유지에 도움을 준다.	
일일강의계획	아사나 수련체계는 빈야사와 인사이트 요가(전통적인 요가에 불교의 마음챙김 명상을 결합한 요가 수련법) 를 기본으로 둔다. 50분 수업 중 각 장기의 원활의 기능 회복을 돕는 요가 아사나 수련이(30분), 프라나야마(호흡 수련) 10분, 마음챙김 명상을 통한 완전 휴식 10분 을 기본으로 유동성 있게 시간이 조절되어 몸과 마음,정신을 함께 수련한다.	
월단위 강의계획	각각의 달마다 하나의 주제를 정하고 그 주제의 목적에 가까운 움직임과 명상을 찾아 수련한다. *교호호흡 수련을 통한 감정 조절방법과 명상에 도달하기 위한 집중력 향상시키기 * 마음 챙김- 나를 힘들게 하는 후회 불안은 현재가 아닌 지나온 과거와 아직 존재하지 않은 미래에서 온 것임을 인지하고 지금 현재에 집중하기.	
분기, 반기 연단위 강의계획	아사나 수련과 근력운동을 통하여 내 몸을 스스로 자유자재로 움직일 수 있게 되면 건강뿐만 아니라 마음, 생각도 내가 조절할 수 있다는 자신감을 얻게 되고 이러한 자신감이 긍정적이고 편안한 삶의 자세를 가질 수 있도록 도와준다.	