

프로그램 운영계획 (강의계획서)

□ 성 명 (현재정)

□ 종 목 / 강좌명 (힐링요가)

구 분	내 용	비 고
수업지도내용 (핵심요소)	몸과 마음,정신의 균형을 유지하여 행복하고 편안하게 사는 것을 목적으로 하고 있으며, 환경과 생명을 중요하게 생각하여 자연과 하나가 되는 인간의 삶을 추구하고자 합니다	
일일강의계획	잘못된 습관으로 인한 몸의 불균형을 체크하여 보고 굳어진 몸을 풀고 회복시켜 균형 있고 건강한 몸을 만들어 면역력을 좋게 하여 삶의 질을 높이는데 그 목적이 있습니다. 몸과 마음의 상처를 치료해주는 좋은음악도 함께 합니다.	
월단위 강의계획	·복식호흡법, 요가 기본 동작들로 이루어진 몸과 마음을 안정시켜 주는 수업 (근육들을 부드럽게 늘려주는 스트레칭 위주의 요가수업) ·흉식호흡법, 아령을 이용하여 허리,허벅지(하체),골반,복부를 강화시켜주는 전신 근력 강화 수업 ·우짜이 호흡법, 끈임없이 호흡하고 끈임없이 동작을 연결하는 빈야사 요가 수업 ·복식호흡법, 요가 기본 동작들로 이루어진 몸과 마음을 안정시켜주는 수업 (고양이자세,전굴자세,악어자세,비틀기자세 등등) ·밴드를 이용하여 상체와 하체, 전신 근력을 강화시켜주는 수업 (스쿼트, 런지 와이드 스쿼트) ·우짜이 호흡법, 끈임없이 호흡하고 끈임없이 동작을 연결하는 빈야사 요가 수업 ·복식호흡법, 요가 기본 동작들로 이루어진 몸과 마음을 안정시켜주는 수업 (메뚜기자세, 활자세, 요실금 예방동작) ·흉식호흡법, 아령을 이용하여 어깨,허리,허벅지(하체),골반,복부를 강화시켜주는 전신 근력 강화 수업 ·우짜이 호흡법, 끈임없이 호흡하고 끈임없이 동작을 연결하는 빈야사 요가 수업 ·복식호흡법, 요가 기본 동작들로 이루어진 몸과 마음을 안정시켜주는 수업 (브릿지자세, 바람빼기자세, 아치자세)	

	·밴드를 이용하여 상체와 하체, 전신 근육을 강화시켜주는 수업 ·우짜이 호흡법, 끈임없이 호흡하고 끈임없이 동작을 연결하는 빈야사 요가 수업	
분기, 반기 연단위 강의계획	-1주차 요가란 : 기혈풀기, 반드시 해야 할 준비운동설명 파반목타,주의사항, 복식호흡, 모관운동, 전굴·후굴 기본운동과 심신이완자세 -2주차 굳어진 목과 어깨 푸는 여러 운동, 가스배출체위, 노폐물 짜내기, 골반운동(나비자세 등) -3주차 하루의 피로를 푸는 스트레칭 요가(쟁기, 어깨자세) 척추를 바르게, 숙면을 위한 운동(물고기자세 등), 고양이자세 -4주차 하체비만을 해소하는 운동, 비뚤어진 골반수정운동(현자세, 잉꼬자세 등) -5주차 요통, 디스크 예방치료를 위한 운동, 경추강화운동, 허리강화운동, 심폐기능강화운동, 뱀체위 -6주차 균형잡아보기, 한발로 서서 나무자세, , 반달자세, 옆드려 여러 가지 자세 해보기, 매혹적인 등라인 만들어보기, 메뚜기 자세 등 -7주차 몸을 치유하는 요가 스트레스를 해소시켜 주는 운동, 화를 다스리는 운동 -8주차 고양이자세의 여러변형운동, 2인 스포츠맛사지 배워보기 -9주차 태양예배자세, 12가지 동작 -10주차 탄력있는 허벅지를 위한 요가, 활력을 증진시키는 요가 2인 체조 -11주차 여러 가지 구르기 해보기, 삼각자세 -12주차 복부강화운동, 아치자세, 어깨서기 변형동작, 활자세 변형	