

프로그램 운영계획 (강의계획서)

□ 성 명 (최인숙)

□ 종 목 / 강좌명 (웰빙요가)

구 분	내 용		비 고
수업지도내용 (핵심요소)	요가는 호흡과 함께 관절과 근육을 이완시키고 기혈을 원활하게 하여 노화방지 및 스트레스 해소와 미용에 효과적이다. 또한 체내 독소와 노폐물 배출로 내장기능 강화, 코어운동과 근력강화운동으로 체형을 바로잡아주는데 도움을 준다.		
일일강의계획	- 명상과 기본호흡 - 손, 발끝에서 가슴쪽으로 이완과 스트레칭 큰 근육부터 작은 근육으로 스탠딩을 통해 하체근력과 전신근력 강화 - 목, 어깨, 경추, 허리 뒤쪽 신장까지 몸의 긴장감을 풀어 정리운동으로 마무리한다.		
월단위 강의계획	1~3월	- 호흡과 기본동작, 스트레칭 - 목, 어깨긴장 완화와 척추 바르게 세우기 - 전신근력운동(전굴, 나비, 고양이, 코브라)	
	4~6월	- 골반 고관절 강화와 균형, 요통, 자궁 신경통 예방과 요실금 방지, 기립근 운동 - 전신근력운동(현자세, 소머리, 메뚜기, 브릿지)	
	7~9월	- 요가 아사나 동작을 통해 신체 리듬, 균형 - 코어운동 밸런스(아취체위, 물고기, 어깨서기)	
	10~12월	- 환절기 혈액 순환 관리와 면역력 강화 운동 - 전신 근력 운동(전굴, 나무자세, 플랭크, 삼각자세)	
분기, 반기 연단위 강의계획	상반기	- 호흡, 기본동작, 굳은 관절 풀기 - 목 어깨 팔, 등, 허리 불균형 바로잡기 - 전신 근력운동 (고양이, 나비, 스쿼트, 활자세)	
	후반기	- 유연성 강화와 코어운동 - 혈액순환 관리와 면역력 강화 운동 - 전신근력 강화운동 (스위밍, 코브라, 수리야A)	