【 강 의 계 획 서 】

2013. 03. 01 ~ 6. 21(16주)

과 정 명	건강	과 목 명	요가 1, 2	강 사 명	성혜경
강의요일	화, 목	강의시간	09:40 ~ 10:40 11:00 ~ 12:00	강 의 실	건강교실

강 의 소 개			
강의목표	손과 발에 쥐가 자주 나는 현상 등 근육통을 예방할 수 있도록 유도		
수강요건	과거 허리수술 또는 디스크 수술하신 분들은 상담 후 수강		
수강후진로・전망			
강사이력	관내 초등학교, 중학교, 여성회관 강의		
교 재 명		개강준비물	
실습재료비	☐ 재료비 총액(16주) : ☐ 재료비내역 :	☐ 납부방법 :	

강 의 내 용		
주차	내 용 요 약	비 고
1	말초신경을 자극하여 손과 발에 쥐가 나는 현상을 예방할 수 있는 요가	파반묵타
2	혈액순환과 함께 근육통을 예방하기 위한 요가	
3	들숨과 날숨을 몸에 익혀 근력과 자제력을 키워 오랫동안 자세를 유지할 수 있는 요가	힐링요가
4	자세를 오래 유지할 수 있는 호흡법을 몸에 익힐 수 있는 요가	
5	평소 쓰지 않은 근육을 자극하여 근육의 피로를 완화시킬 수 있는 요가	
6	스트레칭이나 가벼운 자세로 오래 버틸 수 있는 편안한 호흡조절 방법을 익힐 수 있는 요가	
7	참을성과 집중력을 익힐 수 있는 선 요가	선요가
8	이완과 수축을 반복함으로써 호흡 조절을 통한 파워요가	파워요가
9	몸의 불균형을 자극하여 스스로 교정할 수 있는 요가	
10	상체의 불균형을 바로잡아 어깨와 척추근육을 풀어주는 요가	
11	가정에서도 쉽게 할 수 있는 요가(복부근육 및 배체지방 관리를 위한 요가)	
12	가정에서도 쉽게 할 수 있는 요가(복부근육 및 배체지방 관리를 위한 요가)	
13	가정에서도 쉽게 할 수 있는 요가(복부근육 및 배체지방 관리를 위한 요가)	
14	가정에서도 쉽게 할 수 있는 요가(바디라인 등 몸의 불필요한 근육 관리를 위한 요가)	
15	가정에서도 쉽게 할 수 있는 요가(바디라인 등 몸의 불필요한 근육 관리를 위한 요가)	
16	가정에서도 쉽게 할 수 있는 요가(바디라인 등 몸의 불필요한 근육 관리를 위한 요가)	