

강 의 계 획 서

강좌명	요 가		강사명	박 은주
대 상	보령시 시민		교육회차	12회차
강좌소개	요가와 필라테스는 통해 주체이 바른 몸을 갖도록 도움을 주며 스트레스완화를 통해 심신건강을 이여.			
수강생 준비사항	교 재	주교재명: (교재비: 원)		
	재 료 비	총 액: 원/회 당: 원		
	기타사항	준 비 물: 요가매트, 블록, 요가 스트랩		
자 격 증 (자격증 강좌일 경우만 작성)	자격증명 (시험주관기관명)		자격증시험 예 정 일	
	자격취득 이수기준			

교 육 개 요

회차	강의 내용	교수방법	준비물 및 활용기자재
1	우짜이 호흡을 배워 몸의 체온 높이기	ex) PPT, 강의 토론 등	ex) 빙프로젝트 요가매트, 블록
2	불인 용에 대해 바로 알고 각 관절의 정상화		요가 스트랩.
3	바른 자세와 균형감각 회복을 위한 하체요가		해수염 준비.
4	척추와 고관절 바로잡기를 통한 균형 강화		
5	요통에 좋은 아사나 배우며 전신순환		
6	수리아 니미스자나 I, II 배우며 다이어트 요가		
7	혈액순환과 림프질 자극을 몸의 독소 빼기.		
8	몸의 활력과 밸런스를 위한 아사나		
9	소화는 도와주고 변비예방을 위한 아사나.		
10	몸의 균형감과 자세를 위한 아사나		
11	몸의 피로와 긴장을 풀어주는 아사나		
12	음악과 함께 하는 전신순환 비야사		