

강 의 계 획 서

2017학년도 2학기(2017.09.04.(월) ~ 12.15(금))						
강좌명	몸을 지유하는 요가			□주간 / □야간	정원	20
강좌 정보	시 간	① 10 : 00 ~ 12 : 00		요 일	화요일	
		② ~				
	정 원	20	수강료	200,000 원		
전담 교수	정 두 량		e-mail	dooygj3786@naver.com		
강좌 개요	<ul style="list-style-type: none"> • 요가 자세수련(아사나)를 통한 건강한 몸 만들기 • 요가 호흡, 명상을 통한 행복한 마음 만들기 					
	<ul style="list-style-type: none"> • 요가를 통한 건강한 몸 • 요가를 통한 행복한 인생 					
교 재 명		저자		출판사		출판년도
강의 또는 실습 내용						
주	일자	강 의 내 용				비고 *연장실습 기록
1	9.5	요가란 무엇인가? 몸풀기, 요가의 자세수련(아사나) 소개				
2	9.12	기본자세 수련(나무자세, 전굴자세, 가슴펴기자세, 기울기자세)				
3	9.19	기본자세 수련(박쥐형상자세, 비틀기자세, 뱀형상의자세, 메뚜기자세)				
4	9.26	기본자세 수련(활 형상자세, 쟁기자세, 물고기자세, 어깨로서기자세)				
5	10.10	상체의 균형잡기(목과 어깨의 불균형바로잡기, 팔과 어깨의 불균형잡기)				
6	10.17	상체의 균형잡기(손목과 팔꿈치, 등, 허리의 불균형 바로잡기)				
7	10.24	하체의 균형잡기(골반, 고관절의 불균형 바로잡기)				
8	10.31	하체의 균형잡기(무릎, 다리, 발과 발목의 불균형 바로잡기)				
9	11.7	전신의 균형을 바로잡는 요가자세 수련				
10	11.14	올바른 자세 만들기 (바른자세로 서기, 앉기, 누운자세를 바르게)				
11	11.21	몸을 날씬하게 만드는 요가자세 (변비탈출, 비만, 요통 예방)				
12	11.28	사랑하는 사람과 함께하는 커플요가				
13	12.5	요가 호흡법 명상 수련				
14	12.12	비니요가 시퀀스 프로그램 수련 (스와스타 요가 프로그램)				
15						