

강 의 계 획 서

2022학년도 2학기

과 정 명		몸의 치유와 마음의 힐링! 현대인을 위한 전통요가		야간	
과정 정보	요 일	화, 목요일		시 간	19:00~20:30
	정 원	15		수강료	200,000원
과정 개요		•전통의 요가를 현대에 살아가는 우리의 삶에 맞춘 현대적 전통요가 •현대인의 스트레스 해소를 위한 요가명상 •도구를 이용한 전통 테라피 요가			
강의 목표		•전통의 요가를 현대의 편리한 생활과 접목, 응용하는 실용요가운동으로 건강유지, 관리, 향상을 목표로 한다. •자신의 몸의 능력에 맞춘 핸드온 방식의 개별 맞춤 요가 솔루션입니다. •요가를 자신의 삶에 적용 하는 방법을 배워 평생 건강한 몸으로 살아가는 방법을 배웁니다.			
교 재 명			저자	출판사	출판년도
준 비 물		개인 요가매트		교재비/ 재료비	원
대표 강사명		박 영		핸드폰	
참여 강사명 (팀티칭)				핸드폰	
강의 또는 실습 내용					
주차	주제	강 의 내 용			강사명
1	요가의 시작	완전한, 안전한 요가수련을 위한 안내 요가 운동법 이해, 요가도구의 사용법,			
2	전신 스트레칭	이지요가로 수련하는 요가의 기본 동작 (요가동작으로 의식을 내면으로 향하게 하는 역동적 명상)			
3	바디스캔	누구에게나 쉽고 편안한 인요가 (몸과 소통하는 방법을 배우는 바디스캔을 소개합니다.)			
4	딥 스트레칭	천천히 구석구석 굳은 몸을 풀어주는 딥 스트레칭, (자신의 몸을 더 깊게 바라보는 바디스캔)			
5	릴렉스 인요가	동작 안에서 몸에 온전히 집중하는 시간 릴렉스 인요가 (호흡에 반응하는 미세한 몸이 주는 신호 받아들이기)			
6	굳은 등	굳은 등을 펴주는 도구 테라피 요가 (굳은 등이 열리는 몸 바라보기)			
7	굳은 어깨	굳은 어깨, 목 주변을 위한 테라피 요가 (움직이는 명상)			
8	단힌 가슴	단힌 가슴을 열어주는 도구를 이용한 테라피 요가 (단힌 가슴을 열어준 후 호흡관찰하기)			
9	호흡관찰	흉부 전체를 위한 테라피 요가 (부드러운 후굴 동작수련 후 호흡흐름 관찰하기)			

10	단단한 몸	반듯한 자세를 만드는 등, 척추 기립근 강화 동작 (단단한 몸을 바라보는 바디스캔)	
11	맑은 몸	내장 비만 탈출, 맑은 몸만들기 (도구를 이용한 내장비만 탈출하기, 도구를 이용한 비틀기)	
12	코어 운동	운동코어운동의 핵심은 코어를 잘 쓰는 것 골반기저근, 다열근, 복직근, 외복사근 운동	
13	슬기로운 다이어트	복부, 옆구리 (외복사근)운동, 만족한 다이어트 요가 운동 몸의 움직임에 집중하는 역동적 명상	
14	골반의 이해	골반 속 근육을 알아야 유연한 골반을 만들 수 있다. 도구를 이용한 받다코나, 우파비스타코나아사나 깊은 수련	
15	등, 척추 세우기	곧고 바른 자세를 만드는 척추기립근을 이해하고 기립근 강화에 도 움을 주는 시리즈 동작 수련 역동적 명상	
16	골반교정	도구를 이용한 골반 테라피 몸에 집중하는 시간- 바디스캔	
17	하체강화 동작	서서하는 동작으로 근력,근지구력 강화수련 움직이는 명상	
18	직장인을 위한 요가	하루종일 앉아있는 직장인들을 위한 -거꾸로 하는 자세수련 오늘 나에게 주는 최고의 휴식 요가명상	
19	올인원 요가	다양한 자세로 즐기는 근력유산소 요가수련 힘 있는 동작 후라서 더 깊어지는 요가니드라	
20	s바디 요가	근력, 유산소 운동, 코어운동으로 s바디 만들기 실패하지 않는 다이어트 운동하기	
21	실용요가	생활주변에 도구를 활용하는 생활 속 요가 (일상이 명상이 되는 생활 속 요가)	
22	오피스 요가	직장인을 위한 의자에서 하는 오피스 요가 (스트레스 해소를 위한 의자에 앉아서 하는 요가 명상)	
23	파워 요가	나잇살은 근육운동 이다. 전신을 다 쓰는 운동 (내면으로 여행안내 요가니드라)	
24	현대인의 질병	고혈압, 당뇨, 고지혈, 비만을 위한 만성질환자의 요가수련 자연치유 식생활	
25	체형관리	방치해서 무너진 체형은 자세습관을 알면 다시 회복 할 수 있다. 자세교정 ,걷기 명상	
26	현대인의 스트레스	너의 건강을 위해서 요가를 합니다. 결과로부터 자유로운 요가명상	
27	깊은 숙면	하루의 마무리 릴렉스 요가 (깊은 숙면으로 안내하는 전통요가 선물 사바사나)	
28	소중한 나를 위한 맞춤요가	배운 동작으로 자신만의 요가 프로그램 만들기 내면으로 향하는 여행의 안내자 호흡	
29	요가니드라	건강한 몸 오래 쓰고 유지하는 방법 근심 없는 자신을 만나는 시간 요가 니드라	
30	맞춤요가	소중한 당신을 위한 맞춤요가와 명상 배운동작과 명상법이 내 것이 되게 잘 활용하는 방법	