

강의계획서

강좌명	요가		
강사명	박지연	경력	· 계명문화대 평생교육원 헬스피아 요가 수업중
강좌내용	· 힐링요가		
기대효과	· 근력 증진 및 유연성을 기를수 있다 · 심신의 안정		

주	요일	시간	강 의 내 용	담당강사	수업재료	준비물
1		1	명상 및 호흡 준비운동 전반적인 스트레칭	박지연	요가매트	체형이 드러나는 옷
2		1	복근 강화동작-보트자세, 반 보트자세 등		"	
3		1	옆구리 강화동작-삼각자세, 측각도 자세 등	"	"	
4		1	하체 강화동작-나무자세, 전사자세 1,2,3등	"	"	
5		1	서서 중심잡기-아르다 찬드라, 독수리자세 등	"	"	
6		1	골반교정자세-나비자세, 소머리 자세 등	"	"	
7		1	전굴과 후굴 측굴 동작	"	"	
8		1	척추기립근 강화-코브라자세, 왜가리자세 등	"	"	
9		1	어깨와 등 강화-활자세, 낙타자세 등	"	"	
10		1	고관절 강화동작-박쥐자세, 원숭이 자세 등	"	"	
11		1	전신운동-태양경배 11자세	"	"	
12		1	전신운동-태양경배 12자세, 19자세	"	"	
계		12				