

몸&마음을 위한 힐링회복 요가 운영계획

▣ 주별 수업계획

주	주 별 수업 계획	비고(교수법, 기자재)
1	1) 강의제목 : 요가 기초 호흡법(프라나야마)와 태양경배자세란? 2) 강의주제 :요가 호흡과 태양경배자세로 인해 전신 스트레칭&근력 강화로 혈액 순환을 도움. 3) 강의세부내용(자세히) :요가호흡&요가 기초 동작(수리야나마스까라,태양경배자세)대해서 세부내용 익히기.	오리엔테이션 중심,기본 호흡법과 태양경배자세로 혈액 순환 촉진 및 몸 준비./요가 매트,요가블록,요가스트랩
2	1) 강의제목 : 균형 잡힌 골반, 편안한 나 2) 강의주제 : 골반 불균형을 해소하여 통증,긴장으로부터 내 몸이 편안해진다. 3) 강의세부내용(자세히) : 골반불균형 완화 자세, 골반틀어짐 예방 자세(골반 주변 부분 근육 강화), 근막 이완, 몸의 유연성과 순환 촉진	골반 정렬과 안정성 확보로 몸과 마음의 균형 잡기//요가 매트,요가블록,요가스트랩
3	1) 강의제목 : 어깨와 골반 이완 2) 강의주제 : 몸의 중심을 부드럽게 열고 마음을 다독이는 시간 3) 강의세부내용(자세히) : 경직된 어깨 풀기, 몸의 균형을 바로잡고 마음을 다독이는 시간	어깨와 골반의 긴장을 풀고, 몸의 중심을 부드럽게 열기/요가 매트,요가블록,요가 스트랩
4	1) 강의제목 : 흐름 속의 집중 - 부드러운 빈야사 2) 강의주제 : 스트레스 완화와 정신 집중에 도움 3) 강의세부내용(자세히) :부드러운 스트레칭과 동적 요가 자세 수행,편안하고 안정적 인 요가 자세 유지하기,호흡과 동작의 일치로 집중력 향상,빈야사를 통해 몸과 마음의 균형 잡기,매끄럽고 부드러운 흐름으로 진행되는 요가 수련	반복 시퀀스로 리듬 익히&규정 반복 강조/요가 매트,요가블록,요가스트랩
5	1) 강의제목 : 하체 강화로 내몸의 안정감 찾기. 2) 강의주제 : 튼튼한 하체로 몸과 마음의 중심 잡기 3) 강의세부내용(자세히) : 하체 안정성과 근력 향상, 탄탄한 다리 만들기	자세 분석과 도구 활용 시범 지도 병행/요가 매트,요가블록,요가스트랩
6	1) 강의제목 : 가슴 열기와 감정 치유 2) 강의주제 : 마음을 여는 요가로 감정 회복과 자기사랑 3) 강의세부내용(자세히) : 가슴 열기 위한 요가 자세 소개 (예: 카우 포즈, 브릿지 포즈 등) ,가슴을 여는 동작을 통해 자아와의 연결 강화	튼튼한 하체로 몸과 마음의 중심을 잡는 훈련/요가 매트,요가블록,요가스트랩
7	1) 강의제목 : 코어 강화와 집중력 회복 2) 강의주제 : 몸 중심 잡고 마음 집중력 키우기 3) 강의세부내용(자세히) :코어 근육을 강화하는 기본 요가 자세 (예: 플랭크, 보트 포즈 등),코어 근육 강화와 정신적 안정감을 동시에 이끌어내는 연습	코어 강화로 몸의 중심 잡고, 정신 집중력 향상./요가 매트,요가블록,요가스트랩
8	1) 강의제목 : 하체 릴리즈와 마음의 여유 2) 강의주제 : 림프 순환 촉진과 마음 안정 이완 3) 강의세부내용(자세히) : 균형 감각 향상, 집중력 높이기, 심신의 조화 추구	하체 릴리즈와 림프 순환 촉진, 마음 안정 이완/요가 매트,요가블록,요가스트랩

주	주 별 수업 계획	비고(교수법, 기자재)
9	1) 강의제목 : 전신 유연성과 에너지 흐름 깨우기 2) 강의주제 : 요가로 심폐 기능을 향상 시키기. 3) 강의세부내용(자세히) : 균형 감각 향상, 집중력 높이기, 심신의 조화 추구	전신 유연성 증진과 심폐 기능 향상./요가매트, 요가블록,요가스트랩
10	1) 강의제목 : 골반 밸런스와 라인 다듬기 2) 강의주제 : 내 몸의 중심을 바로 세우고 마음도 다독이는 시간 3) 강의세부내용(자세히) : 골반 정렬과 균형을 맞추는 요가 자세 (예: 전사 자세, 나무 자세 등),골반의 움직임은 부드럽게 만드는 스트레칭과 자세 교정, 골반의 불균형을 해소하고 척추와 하체의 균형 잡기	골반 정렬과 라인 다듬기로 몸의 균형 맞추기 / 요가매트,요가블록,요가스트랩
11	1) 강의제목 : 말린 어깨 이완 2) 강의주제 : 어깨 긴장을 풀고, 부드러운 마음으로 마음의 짐을 내려놓기 3) 강의세부내용(자세히) : 어깨를 여는 다양한 요가 자세 (예: 코브라 자세, 아도 무카 스바나 아사나,세투반다 사르반가 아사나 등),어깨와 가슴을 열어주는 스트레칭 및 강화 운동, 어깨와 가슴을 열어주는 스트레칭 및 강화 운동	어깨 긴장 완화하고 부드러운 마음으로 짐을 내려놓기/요가매트,요가블록,요가스트랩
12	1) 강의제목 : 하체 밸런스와 내면의 평화 2) 강의주제 : 균형 잡힌 하체와 차분한 마음 만들기 3) 강의세부내용(자세히) : 요가에서 하체를 강화하고 안정시키는 기본 자세들 소개(나무 자세,전사자세,삼각형자세,의자자세 등), 각 동작을 통해 하체의 강도와 균형을 맞추고, 호흡과 명상 시간을 통해 정신적으로도 안정된 상태를 유지.	균형 잡힌 하체로 차분한 마음 만들기./요가매트,요가블록,요가스트랩
13	1) 강의제목 : 하체와 상체를 깨우는 통합 플로우 2) 강의주제 : 신 에너지 순환과 마음 열기 요가 3) 강의세부내용(자세히) : 전체적인 신체 균형과 유연성을 향상시키는 데 초점을 맞춘 수련,하체와 상체 통합 플로우(전사 자세 2 변형,삼각형 자세,비둘기자세,고양이-소자세, 플랭크-다운독-코브라 반복. 브릿지자세 일정시간유지 등)	전신 에너지 순환과 마음 열기/요가매트,요가블록,요가스트랩
14	1) 강의제목 : 전신 에너지 순환과 마음 열기 요가 2) 강의주제 : 몸과 마음을 하나로 잇는 통합 요가 루틴 3) 강의세부내용(자세히) : 에너지 흐름을 높이는 동작 반복. 벽을 사요하여 SIRSASANA (머리서기)시도 해보기	전신 활성화와 마음 열기를 통한 에너지 흐름 촉진./요가매트,요가블록,요가스트랩
15	1) 강의제목 : 몸과 마음 회복의 완성 2) 강의주제 : 총 복습 &변화된 자신 돌아보고 성장 확인하기 3) 강의세부내용(자세히) : 15주간 정리, 개인별 아사나 루틴 구성 / 수료식 & 이수증 안내	변화된 자신을 돌아보며 성장과 회복 확인하기./요가매트,요가블록,요가스트랩