2023년 동두천시 평생학습관 강의계획서

<table>
<tr><td>강 좌 명</td><td colspan="4">교정요가</td><td>강사성명</td><td>임 보 경</td></tr>
<tr><td>강의시간</td><td colspan="4">2023. 1. 9. ~ 4. 29.
10시 00분 ~ 11시 30분 (1시간 30분)</td><td>강의요일</td><td>토요일</td></tr>
<tr><td>강의목표</td><td colspan="6">· 건강한 삶으로 살기 위한 내 몸의 정렬 맞추기</td></tr>
<tr><td>강의내용</td><td colspan="6">· 체계적인 호흡을 통한 정화작용, 심폐기능 강화시키기
· 척추, 골반의 중립을 지켜 몸의 토대 강화시키기</td></tr>
<tr><td>자 격 증</td><td colspan="6">· 해당없음</td></tr>
<tr><td>동 아 리
활동계획</td><td colspan="6">· 해당없음</td></tr>
<tr><td>교 재 비</td><td>없음</td><td>재 료 비</td><td>없음</td><td>준 비 물</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>기 타</td><td colspan="6"></td></tr>
</table>

세부일정	주차	주 제	내 용
	1주	체계적인 호흡법	나디소다나 쁘라나야마 (음,양,좌,우 발란스 호흡)
	2주	호흡 명상	까발라바띠 쁘라나야마 (뇌를 정화시키는 호흡)
	3주		바스뜨리까 쁘라나야마 (폐를 정화 시키는 호흡)
	4주		웃자이 쁘라나야마 (반다를 조인 흉곽호흡)
	5주	내 몸 바라보기	반다, 꿈박 익히기 (육체일부 조임, 숨 멈춤)
	6주		수리야나마스까라 (전체관절, 근육 움직임)
	7주		짠드라나마스까라 (후굴 척추 강화)
	8주		고전 수리야나마스까라(후굴, 골반열기)
세부일정	9주	골반, 척추 바라봄	비라바드라 1 (골반의 움직임, 척추 바로세우기)
	10주		비라바드라 2 (골반의 가로 움직임, 척추세우기)
	11주		비라바드라 3 (한 다리를 들어올린 상체전굴)
	12주	가슴열기	아나하타 (가슴을 열어 아나하타 짜끄라 강화)
	13주		가슴 열어 후굴 강화
	14주		호흡과 아사나 드리시티가 조화된 수련
	15주	꽃 피우기	시르사 아사나(요가의 꽃 머리서기)
	16주		호흡을 통한 내 몸과 내 마음을 알아차리기