

## 2023년 동두천시 평생학습관 강의계획서

강좌명	교정요가(A)			강사성명	하 미 선
강의시간	2023. 1. 9. ~ 4. 29. 14시 00분 ~ 15시 30분 ( 1시간 30분 )			강의요일	월요일
강의목표	· 요가동작을 통한 몸의 바로세움을 알고 스스로 교정할 수 있도록 한다.				
강의내용	· 호흡을 통한 몸의 움직임 이해 · 선자세, 앉은자세, 역자세 등을 통한 몸의 움직임을 이해하고 스스로 교정 가능하게 함.				
자격증	· 자격증명 : 생활체육요가지도자 1급 · 발급기관 : 대한요가회				
동아리 활동계획	· 요가 동아리를 창단(예정)				
교재비	없음	재료비	없음	준비물	매트, 수건, 개인컵, 요가블럭, 요가스트랩
기타					
세부일정	주차	주 제	내 용		
	1주	호흡하기	오리엔테이션(요가동작과 호흡의 중요성등)		
	2주	수리야나마스카라	수리야나마스카라 12자세		
	3주	역자세	시바난다요가의 이해와 역자세 어깨서기, 머리서기		
	4주	앉은자세	파스치모타나아사나와 아르다발다파스치모타나아사나(전굴)		
	5주	엎드린자세	살라바아사나, 부장가아사나, 다누라아사나(후굴)		
	6주	비틀기자세	마리차아사나, 아르다마첸드라아사나(비틀기)		
	7주	선자세	울타나아사나, 울티타트리코나아사나(선자세)		
	8주	수리야나마스카라	수리야나마스카라 11자세		
	9주	선자세	아쉬탕가요가의 이해와 울티타파당구쉬타아사나, 울티타파다하스타아사나(전굴)		
	10주	앉은자세	단다아사나, 파스치모타나, 푸르보타나아사나(전굴)		
	11주	누은지세	세투반다아사나, 우르드바다누라아사나(후굴)		
	12주	역자세	사람바사르방가아사나, 사람바시르사아사나(역자세)		
	13주	선자세	울티타파르스바코나아사나, 파리브리타파르스바코나아사나(비틀기자세)		
	14주	앉은사세	아르다발다파드모타나아사나, 트리아카무카이카파다파스치모타나아사나(전굴)		
	15주	누은자세	우르드바다누라아사나, 컴업, 드롭백(후굴)		
	16주	역자세	사람바시르사아사나의 변형자세(역자세)		