

2023년 동두천시 평생학습관 강의계획서

강좌명	교정요가(A)			강사성명	하미선
강의시간	2023. 5. 8. ~ 8. 26. 14시 00분 ~ 15시 30분 (1시간 30분)			강의요일	월요일
강의목표	· 바르게 서고 앉고 생활하기				
강의내용	· 바르게 서 있는 자세 익히기 · 바르게 앉는 자세 익히기 · 몸을 바르게 사용하기				
자격증	· 자격증명 : 요가지도자 1급 · 발급기관 : 대한요가회				
동아리 활동계획	· 차후 동아리 구성하여 지역사회 행사 및 요가대회 참가계획				
교재비	없음	재료비	없음	준비물	편한복장
기타					
세부일정	주차	주 제	내 용		
	1주	요가에 대한 이해	요가의 역사와 호흡의 중요성에 대한 이해		
	2주	몸의 움직임 만들기	수리야나마스카라		
	3주	앉은 자세	단다아사나, 파스치모타나아사나 등 전굴자세		
	4주	서있는 자세	타다아사나, 율타나아사나등 선자세		
	5주	균형자세	브룩샤아사나, 아드라찬드라아사나 등 한발로 서기		
	6주	비틀기자세	아르다마첸드라아사나, 바라드바자아사나 등 비틀기		
	7주	호흡 및 기본자세	복식호흡과 몸에 열을 올리는 호흡과 선자세, 앉은자세		
	8주	역자세	사람바사르방가아사나, 할리아사나등 목과 어깨로 중심잡기		
	9주	가슴열기	우르드바아사나, 우스트라아사나등을 통한 가슴열기		
	10주	앉은자세, 선자세	기본자세를 이용한 변환자세를 유지하여 바른자세 익히기		
	11주	팔로 중심잡기	바카아사나등 암발란스 자세 익히기		
	12주	좌우 움직임	트리코나아사나, 파르스비코나아사나등 좌우의 움직임 익히기		
	13주	회전자세	파리브리타 트리코나아사나 등 여러방향의 운동성이 나타나는 아사나 익히기		
	14주	머리로 중심잡기	머리로 중심잡기위한 어깨의 기반만들기		
	15주	머리로 중심잡기	머리로 서기위한 척추세우기		
	16주	마무리	선자세, 앉은자세, 비틀기자세, 역자세 등 몸의 움직임에 대한 이해		

2023년 동두천시 평생학습관 강좌소개서

강좌명	○ 교정요가(A)
강좌소개	○ 일상생활에서의 바른 몸 움직임을 통한 교정을 가능하게 하는 수업
교육내용 (강의주제 및 내용요약)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 평소 자신이 인식하지 못했던 습관으로 몸의 불균형이 나타난 이유를 알아차릴 수 있게 함. ○ 좌, 우의 움직임을 통해 힘의 불균형의 알아차리고 이를 통해 스스로 몸을 교정할 수 있게 함. ○ 수업 시간 외에도 일상에서 자신이 스스로 교정이 가능하게 함.
강의방향 (진행방법 등)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 깊고 바른 호흡을 통한 긴장하지 않는 움직임 알아차리기 ○ 선 자세, 앉은 자세, 비튼 자세, 역 자세 등을 통한 몸의 움직임을 알아차리고 바른 몸의 움직임을 통한 자세 교정을 할 수 있게 함.
교육 재료비	○ 해당없음
취득가능 자격증 및 조건	<ul style="list-style-type: none"> ○ 취득가능 자격증 : 생활체육요가지도자 2급. ○ 일정기간 수련 후 이론 및 실기시험을 거쳐야 함.