

2023년 동두천시 평생학습관 3기 강의계획서

강좌명	교정요가(A)				강사성명	하미선	
강의기간	2023. 9. 4. ~ 12. 23.				강의요일	월요일	
강의시간	14시 00분 ~ 15시 30분 (1시간 30분)						
강의목표	· 요가동작을 통한 몸의 바로 세움을 알고 스스로 교정할 수 있도록 한다.						
강의내용	· 호흡을 통한 몸의 움직임 이해 · 선자세, 앉은자세, 역자세등을 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	· 해당없음						
세부일정	주차	주	제	내			용
	1주	호흡하기		오리엔테이션(요가동작과 호흡의 중요성등)			
	2주	수리야나마스카라		수리야나마스카라 12자세, 기반을 단단하게			
	3주	선자세		발바닥의 견고함. 율타나아사나, 율티타트리코나아사나			
	4주	앉은자세		파스치모타나아사나와 아르다발다파스치모타나아사나(전굴)			
	5주	후굴자세		부장가아사나, 우르드바다누라아사나, 우르드바나마스카라아사나			
	6주	수리야나마스카라11자세		수리야나마스카라11자세 하나씩 접근하기			
	7주	선자세		율티타트리코나아사나, 파리브리타트리코나아사나			
	8주	선자세에서 비틀기		파리브리타파르스바코나아사나, 파르스보타나아사나			
	9주	역자세		사람바시르사아사나 접근, 사람바사르방가아사나			
	10주	앉은자세		단다아사나, 파스치모타나, 푸르보타나아사나(전굴)			
	11주	앉은자세에서비틀기		마리차아사나 C, D/아르다마첸드라아사나			
	12주	수리야나마스카라 19자세		수리야나마스카라 19자세 하나씩 접근하기			
	13주	선자세, 앉은자세		프라사리타파도타나아사나, 파스치모타나아사나			
	14주	앉은자세, 누운자세		아르다발다파드모타나아사나, 트리아카무카이카파다파스치모타나아사나, 사람바사르방가아사나, 마리차아사나			
15주	수리야나마스카라 11자세, 19자세		수리야나마스카라를 연결해서 선자세 접근하기				

강좌 소개서

강좌명	○ 교정요가(A)
강좌소개	○ 몸과 마음의 조화롭게 하여 신체의 건강함과 마음의 평화로움을 찾아줌 ○ 생활체육요가지도자, 요가지도자 자격증등을 취득하여 강사활동이 가능함. ○ 각종 요가대회나 지역사회 봉사활동 참여.
교육내용 (강의주제 및 내용요약)	○ 몸의 움직임과 호흡의 중요성을 이해. ○ 척추의 바로세움과 골반의 움직임을 이해하고 바른 자세를 취할 수 있게 함. ○ 호흡의 안정과 마음의 조화로움을 가능하게 함.
강의방향 (진행방법 등)	○ 반다(잠금)를 통한 호흡과 자연스러운 호흡을 이해하게함. ○ 전굴과 후굴, 몸의 비틀기 등을 이해하고, 각각의 자세를 이해 후 취할 수 있게 함. ○ 수리야나마스카라의 효과와 자세를 취할 수 있게 함.
교육 재료비	○ 해당없음
취득가능 자격증 및 조건	○ 자격증명 ; 생활체육요가지도자 1, 2급/요가지도자 1, 2, 3급 발급기관 ; 대한요가회, 대한사회교육원