

2024년 동두천시 평생학습관 2기 강의계획서

강좌명	교정요가A				강사성명	하미선
강의기간	2024. 5. 7. ~ 8. 24.				강의요일	월요일
강의시간	13시 30분 ~ 15시 30분 (2시간)				첫 수업일	2024. 5. 13.
강의목표	· 요가를 통한 바른 몸과 바른 정신 세우기					
강의내용	· 신체의 움직임을 통한 몸을 바르게 세우기 · 좌우의 균형을 알아차리고 그에 따른 교정을 할 수 있게 함					
자격증	· 자격증: 생활체육요가지도자 1급/심판자격증 2급 · 발급기관 : 대한요가회					
동아리 활동계획	· 요가대회 참가 및 지역활동에 참여가능한 동아리 활동					
교재비	해당없음	재료비	해당없음	준비물	개인담요, 개인수건, 물컵	
기타	· 해당없음					
세부일정	주차	주제	내용			
	1주	오리엔테이션	요가의 이해와 호흡알아가기			
	2주	Warm up	요가의 기본동작인 태양경배 이해하기			
	3주	골반움직임	파당구쉬타, 파다하스타, 파스치모타나등 골반움직이기			
	4주	균형잡기	트리코나, 파르스바코나, 아르다반다, 트리아카등 균형			
	5주	전굴자세	파도타나, 자누시르사등을 통한 전굴.골반의 움직임			
	6주	한발로서기	울티타파당구쉬타, 마리차아사나~한발로서기 균형잡기			
	7주	하체힘기르기	울카타, 전사자세, 나바아사나등을 통한 복부, 하체힘			
	8주	선자세	울타나, 울티타트리코나, 파르스바코나아사나			
	9주	역자세	사람바사르방가, 할라, 시르사아사나 접근하기			
	10주	앉은자세	단다아사나, 프루보타나아사나, 바르게 앉기			
	11주	팔로균형잡기	바카아사나, 차투랑가단다아사나의 이해			
	12주	회전의자세	파리브리타트리코나, 마리차C,D			
	13주	누운자세	세투반다, 우르드바다누라, 슝타비라			
	14주	후굴접근	우스트라, 우르드바다누라, 가슴열기			
	15주	수리야마스카라	수리야나마스카라11,19자세 및 선자세, 앉은자세			
	16주	역자세, 마무리	사람바시르사 접근, 마무리			

2024년 동두천시 평생학습관 강좌소개서

강좌명	교정요가A
강좌소개	<ul style="list-style-type: none"> ○ 바쁜 일상생활에 자신의 몸의 움직임을 알아차리고 바른 몸의 움직임을 알아가 스스로 교정이 가능하게 하는 시간. ○ 자격증 강좌의 경우 자격취득 후 전망 등을 제시
교육내용 (강의주제 및 내용요약)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1주일에 한번 진행하는 수업이지만 아쉬탕가 요가를 이해하고 그에 따른 시퀀스의 아사나를 설명하여 움직임을 이해하고 스스로 바라볼수 있게 하고자 함.
강의방향 (진행방법 등)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 아사나의 정렬에 따른 움직임의 이해, 스스로 자세를 취하도록 함. 단톡방을 만들어 동영상 및 질의, 응답을 통해 부족한 점을 채워 나가도록 함.
교육 재료비	<ul style="list-style-type: none"> ○ 해당없음
취득가능 자격증 및 조건	<ul style="list-style-type: none"> ○ 해당없음