

2024년 동두천시 평생학습관 3기 강의계획서

강좌명	교정요가(A)				강사성명	하미선
강의기간	2024. 9. 2. ~ 12. 21.				강의요일	월요일
강의시간	13시 30분 ~ 15시 30분 (2시간)				첫 수업일	2024. 9. 2.
강의목표	· 바른 자세 이해하기					
강의내용	· 서 있는 자세의 기반이 되는 발바닥과 골반의 바른 정렬 알아보기. · 호흡을 통한 몸의 이완과 움직임 알아차리기					
자격증	· 자격증명 : 요가지도자 1급 발급기관 : 대한요가회					
교재비	없음	재료비	없음	준비물	개인컵, 수건, 담요	
기타	· 해당 없음					
세부일정	주차	주제	내용			
	1주	오리엔테이션	호흡과 수리야나마스카라 이해			
	2주	골반움직임	울타나아사나, 파스치모타나아사나등 전굴			
	3주	척추의 회전	파리브리타트리코나아사나, 마리차아사나 C등을 통한 회전			
	4주	골반열기	파르스보타나아사나, 자누시르사아사나등을 통한 골반움직임			
	5주	오금펴기	파도타나아사나, 마리차아사나 A등을 통한 오금펴기			
	6주	균형잡기	울타타하스타파당구쉬타아사나, 파르스보타나아사나등을 통한 한발로 균형잡기			
	7주	하체힘기르기	울카타아사나, 푸르보타나아사나 등을 통한 하체를 단단히 하기			
	8주	골반열기	비라바드리아사나 1,2 받다코나아사나 등을 통한 골반열기			
	9주	몸통제하기	우야파당구쉬타아사나, 우르드무카파스치모타나아사나를 통한 몸통제하기			
	10주	가슴열기	셀투반다아사나, 우르드바다누라아사나를 통한 가슴 열기			
	11주	역자세접근	사람바사르방가아사나, 사람바시르사아나등 역자세 접근			
	12주	호흡정리	요가동작을 하기위한 호흡정리			
	13주	머리로서기	물구나무서기를 위한 준비			
	14주	전반부정리	아쉬탕가요가 전반부 자세정리			
	15주	후반부정리	아쉬탕가요가 후반부 자세정리			
16주	전체정리	아쉬탕가요가 전체정리				

2024년 동두천시 평생학습관 강좌소개서

강좌명	○ 교정요가(A)
강좌소개	○ 인스타, 페이스북, 블로그등을 통한 홍보
교육내용 (강의주제 및 내용요약)	○ 4개월간 아쉬탕가요가를 이해하고 자세에 대한 정렬, 호흡등을 알고 동작을 함으로써 몸의 바른 자세를 알 수 있게 합니다.
강의방향 (진행방법 등)	○ 매수업마다 자세와 호흡을 이해시키고 몸에대한 바른 자세를 알 수 있게 해 스스로 자세교정을 할 수 있게 하며, 단톡방을 이용해 배웠던 자세를 공유 하여 일주일에 한 번 하는 시간의 부족함을 대신 하려 합니다.
교육 재료비	○ 해당없음
취득가능 자격증 및 조건	○ 해당없음