

강 의 계 획 서

교 육 과 정 명		요가명상 A	
강 의 개 요 및 수 업 목 표		밸런스가 무너진 몸의 균형을 잡아 주는 체형개선 요가(한곳이 무너지면 전체가 무너진다/만성 통증 관리)	
강 의 교 재 및 교 육 기 자 재		밴드 / 미니볼 / 폼롤러 외	
주차	세 부 강 의 내 용	준비물	강의방법등
1	호흡법/틸렉스 몸풀기 1	밴드/미니 볼/폼롤러	
2	정적/동적인 기초 몸풀이 2, 3	"	
3	거북목 개선 요가	"	
4	골반의 전방 기울어짐 불균형 해결	"	
5	승모근 통증 개선/목 디스크 관리	"	
6	골반의 후방 기울어짐 불균형 해결 시퀀스	"	
7	굽은 등 바르게 펴기	"	
8	골반의 좌우 기울어짐 불균형 해결 시퀀스	"	
9	어깨 목 통증 관리	"	
10	골반 회전 불균형/고관절 불균형 잡기	"	
11	골반교정 베스트 시퀀스 1, 2, 3	"	
12	소도구를 이용한 요가	"	