

강 의 계 획 서

교 육 과 정 명	요가명상 B		
강 의 개 요 및 수 업 목 표	기본에 충실하며 편안하고 건강한 몸을 위한 요가수련		
강 의 교 재 및 교 육 기 자	요가매트, 수건, 편안한 복장		
주차	세 부 강 의 내 용	준 비 물	강의방법 등
1	어깨 경직 완화(파르바타, 고무카하스타)		
2	척추강화와 유연성키우기 (바달라아사나)		
3	선자세로 토대로 다리의 힘과 몸전체 균형감		
4	척추전체를 곧게 펴가면서 기본자세에서 전굴만들기		
5	수리아나마스카라로 시작하는 수련		
6	골반, 발목, 무릎 유연하게 만들기 (슌다마라아사나, 슌다바지라아사나)		
7	골반을 부드럽게 풀어보기(싱글 더블피존)		
8	손목, 어깨힘 균형감 (산틀라아사나 A, B) 시원하게 골반열기, 어깨관절(견관절)늘리기		
9	기본아사나 반복(손목힘) - 차투랑가(부동) 파드마테이 (몸의 균형감 알아가기)		
10	할라마사나(장기자세) 사람바 사르방가아사나(어깨서기)		
11	기후전비도휴의 흐름따라 수련 역자세(기본 시르사아사나)		
12	집중, 부동, 주시(역자세) 다리힘과 몸전체의 균형감과 안정감		
기타 사항	회원님들의 몸상태와 컨디션에 따라 무리하지 않고 안전하고 편안하게 접근할 수 있는 요가수련 (단, 힘은 필요해요)		