

2024년 제2기 강의계획서

| | | | | | |
|--------------|---|----|----------|-----|---------------|
| 과 정 명 | 스트레칭&힐링요가 | | | | |
| 담당강사 | 배무희 | | | | |
| 강좌개요 | 요가의 호흡법으로 쉽게 따라 할 수 있는 동작으로 몸의 뻣근함을 없애주고 건강한 신체와 정신을 만든다. | | | | |
| 강의목표 | 일상생활에서 생기는 스트레스를 다스리고 몸의 균형을 잡아 건강한 신체를 만든다. | | | | |
| 운영시간 | 교육기간 | | 요일 | | 시간 |
| | 4. 1.(월)~6.15.(토) / 11주 (법정공휴일은 보강 없습니다.) | | 화, 목 주2회 | | 10:00 ~ 12:00 |
| 교육대상 | 만 18세 이상 인천거주시민 | 인원 | 24명 | 수강료 | 45,000원 |
| 준비물 | 편한복장, 개인요가매트 | | | | |
| 재료비 (교재비) | | | | | |
| 주별 | 세 부 내 용 | | | | 비고 |
| 1주 | 스트레칭과 힐링요가에 대한 설명과 주의사항, 가벼운 스트레칭 | | | | |
| 2주 | 힐링요가와 워킹요가로 바른자세 익히기 | | | | |
| 3주 | 힐링요가, 전굴과 후굴을 이용한 스트레칭 | | | | |
| 4주 | 힐링요가, 불균형한 골반교정동작, 스트레칭 | | | | |
| 5주 | 힐링요가, 비트에 맞춰 요가동작 익히기, 스트레칭 | | | | |
| 6주 | 힐링요가, 밸런스동작 익히기, 스트레칭 | | | | |
| 7주 | 힐링요가와 다리 스트레칭 | | | | |
| 8주 | 힐링요가, 하복부 강화동작과 근력운동, 바디아트동작 | | | | |
| 9주 | 힐링요가, 바디밸런스 동작과 균형잡기 | | | | |
| 10주 | 스탠딩 동작과 전신스트레칭 | | | | 6/6 현충일 휴강 |
| 11주 | 힐링요가(총정리) | | | | |

※ 강사, 일정, 내용은 사정에 따라 변경될 수 있으며 법정공휴일은 수업일수에서 제외됩니다.(보강 없음)