

[강의계획서]

모집분야 (해당분야✓)	정보화	외국어	생활문화	생활체육	인문교양		
프로그램명	웰에이징요가		강사명	정세현			
강의 소개							
강의목표	요가 동작을 통해 몸과 마음을 건강하게 유지						
재료(교재)비				내 역			
강의요일 (해당요일✓)	월	화	수	목	금		
	✓			✓			
※ 주 2회, 회당 1시간 20분 기준							
학습대상	(학습인원 : 명)						
주 차	강의 내용				준비물		
1주	1회	호흡과 동작, 요가시 주의점					
	2회	호흡에 맞는 동작, 동작을 돋는 호흡법					
2주	3회	마음의 안정과 정신집중					
	4회	활력과 치유					
3주	5회	등뼈를 곧게, 고관절을 유연하게					
	6회	서는 자세 교정 및 등과 관절의 통증					
4주	7회	허리와 골반의 균형					
	8회	다리 근육의 강화 및 다리 균형					
5주	9회	팔과 다리의 피로를 풀어주는 동작					
	10회	척추의 강도를 높이고, 척추를 유연하게					
6주	11회	종아리와 허벅지 근육의 강화					
	12회	목과 어깨, 등의 경직 풀기					
7주	13회	무릎과 발목을 강하게					
	14회	종아리, 발목, 엉덩이, 허벅지 근육의 힘					
8주	15회	몸 전체의 균형과 평형감각					
	16회	가슴과 양팔의 근육 강화					
9주	17회	엉덩이 외전근 운동과 혈액순환					
	18회	척추의 회전력 향상					
10주	19회	소화기와 신장을 자극하는 아사나					
	20회	마음과 뇌의 이완					