

강 의 계 획 서

강 좌 명			담 당 강 사		
중년,시니어 힐링요가			이유진		
강의 목표	중년,시니어분들에게 알맞은 근육과 관절의 쓰임을 소개하며 요가니드라(영상)을 통해 몸과 마음이 균형을 이루게하여 불안과 스트레스를 줄이고 전체적인 자기 인식과 자아수용능력을 높이게 한다.				
재료비	일금 _____원정. 총 _____원정				
차시	세 부 강 의 내 용		수강생 준비물	교수 자료	교수방법
1	2023.11.5. 오전 10시 전신이완 요가,요가니드라(영상) 서지 않은 자세에서 큰 힘을 사용하지 않으면서 전신을 이완, 스트레칭 시켜 내 몸을 가볍게 만들 수 있는 요가동작.				
2	2023.11.12. 오전 10시 목어깨 릴렉스요가,요가니드라(영상) 뭉쳐버린 목과 어깨를 풀어주어 무거운 목과 어깨를 깃털처럼 가볍게 만들 수 있는 요가동작.		낮은베개		
3	2023.11.19. 오전 10시 건강한 무릎 만들기,요가니드라(영상) 무릎이 시리거나, 찌릿찌릿, 통증이 있는 분들을 위한 무릎을 보호하며 강화 할 수 있는 요가동작. 예방차원, 그리고 현재 무릎에 통증이 있는 분들에게 도움이 될 수 있는 동작.				
4	2023.11.26. 오전 10시 상체이완 하체탄탄(엉덩이, 허벅지),요가니드라(영상) 상체의 이완, 특히 어깨를 편안하게 열어주는 동작과 하체의 탄탄함, 특히 허벅지와 엉덩이를 탄탄하게 할 수 있는 요가동 작.		수건		
5	2023.12.3. 오전 10시 탄탄한 전신만들기,요가니드라(영상) 상체와 하체, 전신의 근력을 키워줄 수 있는 요가동작.		수건		
※ 위 강의 내용은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.					