

강 의 계 획 서

교 육 과 정 명		요가명상 B		
강 의 개 요 및 목 표		하타요가를 통해 심신을 정화하며 몸의 균형을 유지한다.		
강 의 교 기 재 및 재		요가매트, 수건, 편안한 복장		
주차	세 부 강 의 내 용		준 비 물	강의방법 등
1	수업시 주의사항, 호흡, 간단한 스트레칭			
2	하체를 기반으로 선자세, 신체 후면 풀기			
3	골반풀기, 신체 후면풀기			
4	허리강화 후굴, 신체 후면 풀기			
5	어깨풀기, 가슴열기			
6	도립에서 시작, 골반풀기			
7	시바난다 수리야 익히기			
8	선자세, 골반풀기, 후면풀기			
9	후굴, 선자세, 후면풀기			
10	어깨근육 강화하기, 역자세			
11	도립에서 시작, 골반풀기			
12	수리야 나마스까A 익히기			
기타 사항				