

강 의 계 획 서

강좌명	아유르베다 지도자 2급					
담당강사	김 태 은	E-mail	kte7025@naver.com			
교육기간	총 11주	교육시간	매주 목요일 13:00 ~ 14:30 (총 16.5시간)			
강좌개요 (소개)	아유르베다는 인도 자연요법이다. 개인체질 분석과 심리분석을 하여 개인의 특성과 성질을 파악한다. 몸과 마음과 정신 스트레스를 제거하는데 도움준다 뿐만 아니라 아유르베다 허브와 향신료로 몸에 쌓인 노폐물을 제거하여 건강을 유지하게 하는 건강강좌이다.					
수업교재	김 태 은 아유르베다					
주	날짜	강의내용	강사명	사용 기자재	수강생 준비물	비고
1	3/09	오리엔테이션 & 아유르베다 개요	김태은			
2	3/16	삼히타 철학(푸류사와 푸르크루티)				
3	3/23	도샤(Dosa)-바타, 피타, 카파				
4	3/30	개인체질의 특성				
5	4/06	개인체질 30가지 유형 분석				
6	4/13	체질에 맞는 허브오일				
7	4/20	아유르베다 독소배출(네트라 바스티)				실습
8	4/27	아유르베다 판차까르마(나스얌요법)				실습
9	5/04	아유르베다 개인 체질 심리분석				
10	5/11	검정시험				
11	5/18	총론과 수료식				