

강 의 계 획 서

강좌명	차크라 명상 지도자 2급					
담당강사	김 태 은	E-mail	kte7025@naver.com			
교육기간	총 11주	교육시간	매주 목요일 10:30 ~ 12:00(총 16.5시간)			
강좌개요 (소개)	차크라 명상은 내재된 스트레스를 극복하고 몸과 마음과 정신의 균형을 이루어 몸의 면역력을 증가하는 기에너지 건강강좌이다.					
수업교재	김 태 은 아유르베다					
주	날짜	강의내용	강사명	사용 기자재	수강생 준비물	비고
1	3/09	오리엔테이션 & 차크라 명상 개요	김태은			
2	3/16	레이키와 차크라의 정의				
3	3/23	차크라 에너지 형성 5단계				
4	3/30	스트레스 극복-차크라 자세				
5	4/06	스스로 치유하는 차크라 자세24가지				
6	4/13	차크라 에너지 생성과 준비				
7	4/20	7가지 차크라 기능과 역할				
8	4/27	차크라 오로라 7가지 빛				
9	5/04	차크라 기에너지 치유 대상				
10	5/11	검정시험				
11	5/18	총론과 수료식				