강 의 계 획 서

<table>
<tr><td colspan="2">강 좌 명</td><td colspan="5">self 몸만들기 프로젝트</td></tr>
<tr><td colspan="2">담당강사</td><td>박 상희</td><td>E-mail</td><td colspan="3">hp6972@naver.com</td></tr>
<tr><td colspan="2">교육기간</td><td>총 12주</td><td>교육시간</td><td colspan="3">매주 금요일 19:00 ~ 21:00 (총 24시간)</td></tr>
<tr><td colspan="2">강좌개요
(소개)</td><td colspan="5">다양한 요가 자세를 활용한 훈련으로 밸런스 잡힌 건강한 몸을 만든다.
바른호흡 익히기 , 미러링등 자기인식법을 익히며 스스로 자신의 몸을 교정한다.</td></tr>
<tr><td colspan="2">수업교재</td><td colspan="5">요가매트, 편한 복장</td></tr>
<tr><td>주</td><td>날짜</td><td>강의내용</td><td>강사명</td><td>사용
기자재</td><td>수강생
준비물</td><td>비고</td></tr>
<tr><td>1</td><td>3/10</td><td>오리엔테이션
기본 체력 테스트, 관절과 분비선운동</td><td rowspan="12">박상희</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2</td><td>3/17</td><td>하체 근력 강화1
서기와 한발 중심잡기(산자세, 나무자세중심)</td><td>풍선</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3</td><td>3/24</td><td>하제 근력 강화 2
발바닥 감각깨우기와 5.5breathing</td><td>음악,봉</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4</td><td>3/31</td><td>골반의 유연성
마음과 호흡(교호호흡), 박쥐자세기반 연속자세</td><td>풍선</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>5</td><td>4/7</td><td>골반의 균형잡기
마카라사나 숨 키우기, 나비자세기반 밸런스 연속자세들</td><td>자료집</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>6</td><td>4/14</td><td>척추 유연성
고양이자세와 비틀기 기반 척추의 다양한 움직임</td><td>“</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>7</td><td>4/21</td><td>등근육 강화 훈련
풀무호흡, 곡선 팔굽혀펴기와 연속자세들</td><td>“</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>8</td><td>4/28</td><td>복부의 힘 키우기
상체들어올리기, 하체 들어올리기, 비틀기</td><td>“</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>9</td><td>5/12</td><td>목과 어깨 긴장풀기
어깨가 귀에서 멀어지기 까지(긴장과 이완)</td><td>“</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>10</td><td>5/19</td><td>목과 어깨를 부드럽게 하는 방법들
rolling, 지지하는 어깨에 관하여</td><td>“</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>11</td><td>5/26</td><td>거꾸로 서는 자세를 통한 순환운동
물 흘러가듯 부드러운 몸에 대하여</td><td>“</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>12</td><td>6/2</td><td>기억하는 전신운동과
깊은 수면상태의 몸과 맑은 정신에 대해서</td><td>“</td><td></td><td></td></tr>
</table>