

강 의 계 획 서

강좌명	자연치유요가					
담당강사	권혜란	E-mail	gpfks917@naver.com			
교육기간	총 12주	교육시간	매주 목요일 10:00 ~ 11:30(총 18시간)			
강좌개요 (소개)	근골격계 통증을 이해하고 전신 이완 및 강화를 통해 요가 동작을 수련한다.					
수업교재	치유엔 요가 요가엔 호흡/ 권익선/ 리마커블					
주	날짜	강의내용	강사명	사용 기자재	수강생 준비물	비고
1	3/13	기본 몸풀기 동작과 확장호흡 수련	권혜란		매트	매트개별준비
2	3/20	등구르기, 손발목풀기. 말단근육이완	권혜란		매트	매트개별준비
3	3/27	엃독다운독, 단다아사나, 선전굴동작	권혜란		매트	매트개별준비
4	4/3	복부반다와 요가아사나(코어 강화)	권혜란		매트	매트개별준비
5	4/10	전굴, 아난타, 슝타비라아사나	권혜란		매트	매트개별준비
6	4/17	자연치유요가 1단계, 수리야나마스카	권혜란		매트	매트개별준비
7	4/24	수리야나마스카라AB, 전신이완 강화	권혜란		매트	매트개별준비
8	5/1	영웅자세 1,2 반아치, 트리코나아사나	권혜란		매트	매트개별준비
9	5/8	등근육강화 몸통근육이완, 물고기자세	권혜란		매트	매트개별준비
10	5/15	비라아사나, 단다아사나, 선전굴동작	권혜란		매트	매트개별준비
11	5/22	복부반다와 요가아사나(코어 강화)	권혜란		매트	매트개별준비
12	5/29	수리야나마스카라AB, 스탠딩아사나	권혜란		매트	매트개별준비
13	6/5	시티드, 우카타, 우타나아사나, 니드라	권혜란		매트	매트개별준비
14	6/12	요가니드라를 통해 의식적인 이완	권혜란		매트	매트개별준비
15	6/19	몸을 충분히 이완하고 개인수련 반복	권혜란		매트	매트개별준비