

2021 배달강좌 강의계획서

강좌명	하타요가	강사명	김선애
강좌소개	요가를 통해 내 안의 긍정적인 소리를 듣고 알아차리는 습관으로 보다 나은 나를 만들 수 있도록 함		
< 강좌 세부내용 >			
1차시	호흡법, 명상 빠완묵따(관절풀기), 수리야나마스까라		
2차시	호흡법, 명상 골반교정, 코어강화 수리야나마스까라		
3차시	호흡법, 명상 아나하타(가슴열기) 수리야나마스까라		
4차시	호흡법, 명상, 골반교정, 코어고정수리야나마스까라		
5차시	호흡법, 명상 빠완묵따(관절풀기), 전굴집중수련		
6차시	호흡법, 명상 골반교정, 고관절 강화와 이완수련		
7차시	호흡법, 명상 아나하타(가슴열기), 척추강화		
8차시	호흡법, 명상 빠완묵따(관절풀기),		
9차시	호흡법, 명상 수리야나마스까라 균형강화		
10차시	호흡법, 명상 수리야나마스까라 복부와 척추강화 훈련		
학습경비	재료비(1인당 원), 교재비(1인당 원)		
강의 가능시간	()요일, 〇〇 : 〇〇 ~ 〇〇 : 〇〇 / ()요일, 〇〇 : 〇〇 ~ 〇〇 : 〇〇		
기 타	학습에 필요한 내용 자유롭게 작성		