

주민자치센터 프로그램 강의계획서

프로그램명		시니어요가	강사이름	운영민	재료비	없음
강의	일시	강의내용				비고
제1강		호흡의 원리, 효과 / 기본몸풀기 / 관절풀기 / 배 중심 코어잡기				요가매트, 편안한 복장
제2강		기본아사나 수련 / 흉식 호흡 / 중심 잡기 / 바른 척추 세우기				요가매트, 편안한 복장
제3강		신체의 중심근육의 안정성 증진을 위한 동작 / 중립척추 / 골반기울이기 / 골반 감아올리기				요가매트, 편안한 복장
제4강		소화기 계통과 호흡기 계통에 도움을 줄 수 있는 동작으로 갑상선 기능까지 도움 / 심폐기능 강화				요가매트, 편안한 복장
제5강		경직된 목, 어깨, 등을 풀어주고 굽은 어깨를 펴주면서 등 결림까지 해소				요가매트, 편안한 복장
제6강		어깨회전근, 전거근, 전갑거근을 단련				요가매트, 편안한 복장
제7강		소흉근 수축을 완화 / 대흉근의 이완을 강화				요가매트, 편안한 복장
제8강		고관절운동 및 골반교정운동으로 고관절 및 골반강화				요가매트, 편안한 복장
제9강		중둔근 강화				요가매트, 편안한 복장
제10강		정적스트레칭으로 근육이완과 근육의 밸런스				요가매트, 편안한 복장
제11강		허리통증완화, 척추질환에 도움을 주는 동작				요가매트, 편안한 복장
제12강		속 근육을 강화시킬 수 있는 파워하우스 활성화				요가매트, 편안한 복장
제13강		어혈을 풀어주는 동작으로 혈액순환				요가매트, 편안한 복장
제14강		전신의 근육이완, 수축동작으로 전신의 기혈순환				요가매트, 편안한 복장