

강 의 계 획 서

상명대학교 미래교육원

강좌명	요가 초급 입문반	담당교수	윤송이 (상명대 무용학과 박사과정)
요일 및 시간	월, 목요일(18:00~19:20)		
강의 내용	바른 신체정렬과 의식적인 호흡으로 몸의 질서를 바로잡고, 심신의 안정감을 통해 내면의 집중력을 높여가는 통합 수련 과정이다.		
수업 내용			
회차	강의 주제 및 세부 내용	비고	
1	전신 스트레칭과 호흡 수업 안내 및 안전 수칙 설명 후, 전신을 부드럽게 풀어주는 스트레칭과 편안한 호흡을 통해 몸의 긴장을 완화		
2	상체 스트레칭 목과 어깨, 등 중심의 스트레칭을 통해 상체의 긴장을 줄이고 바른 자세를 위한 가동성 향상		
3	척추와 척추를 천천히 움직이는 스트레칭으로 허리 주변 근육을 이완하고 움직임의 범위 확대		
4	하체 스트레칭 허벅지와 종아리, 엉덩이 중심의 스트레칭을 통해 하체 유연성과 안정성 향상		