

현대인을 위한 힐링요가

주별 학습계획			
주	주 제	강의 내용	강의 유형
1	오리엔테이션 요가의 이해	<ul style="list-style-type: none"> - 요가의 의미와 역사 - 요가의 종류 - 힐링요가 소개 - 현대인을 위한 요가 수련 	이론강의
2	끄리야(정화행법)	<ul style="list-style-type: none"> - 호흡기 정화, 관절정화, Warm- Up 	실습강의
3	스트레칭과 신체 정렬 아사나	<ul style="list-style-type: none"> - 관절과 근육의 위치와 작용 - 방향에 따른 스트레칭 	실습강의
4	초·중급 아사나	<ul style="list-style-type: none"> - 아사나 수련 	실습강의
5	숙련자를 위한 아사나	<ul style="list-style-type: none"> - 태양경배자세 수련과 아사나 	실습강의
6	요통 치유 요가	<ul style="list-style-type: none"> - 허리 통증 치유를 위한 아사나 	실습강의
7	무릎 통증 치유 요가	<ul style="list-style-type: none"> - 무릎 통증 치유를 위한 아사나 	실습강의
8	거북목, 일자목 치유 요가	<ul style="list-style-type: none"> - 전방머리자세 개선을 위한 아사나 	실습강의
9	어깨 통증 치유 요가	<ul style="list-style-type: none"> - 어깨통증 예방과 치유를 위한 아사나 	실습강의
10	쁘라나야마	<ul style="list-style-type: none"> - 여러가지 호흡법과 반다, 무드라 	실습강의
11	요가니드라	<ul style="list-style-type: none"> - 요가 니드라 이해와 실습 	이론강의 실습강의