

강좌소개서

항 목	내 용	비 고
강 좌 명	8가 A. B. C	
강의가능 요일 및 시간	월. 수. 금. 09 - 0950 10 - 1050 11 - 1150	
강좌대상	성인	성인, 어린이, 시니어 등
과 정 소 개	몸과 마음에 조화와 균형을 이루게 하는 수행법 소개 건강한 삶과 웰빙에 관심이 많은 현대에 와서 8가는 현대인의 생활속 수행법입니다.	홍보용이므로 자세히 기재바랍니다.
학 습 목 적	8가를 통해 정신을 수양하고 몸과 마음의 조화를 되찾는 것이 극히 쉽다	
학 습 목 표	8가를 통해, 동작조음, 명상을 수행하다 몸이 유연해지고 마음이 경쾌해지는 효과가 있다 부식조음은 자율신경을 안정시키며 체내에 해로운 독소를 제거하는 효과가 있다. 명상을 통해 스트레스를 안정시키고 마음의 평화를 찾는 것을 목표로 한다.	
교재/교재비		
재료비		
자치센터에서 준비할 사항		

※ 2가지 이상 강좌에 지원하는 강사는 강좌별로 작성하여 주세요.

< 10 가 > 강의계획서

(월 일 ~ 월 일, 매주 수 요일 / 3개월 과정)

강의횟수 : 주 3 회

강의시간 : 1회 50 분

수강인원 : 20 명

단위	주 제	주 요 활 동	준 비 물
1주	상하체 살림수이기 (큰술 라세)	준비동작 - 기본동작 - 콧대동작	
2주	어깨와 가슴펴기	//	
3주	허리펴기 - 굽은다리펴기	//	
4주	상하체 살림 기르기	//	
5주	허리 비틀기	//	
6주	드림 자세	//	
7주	다들 자세 (구름)	//	
8주	허리 펴기	//	
9주	상체 살림수이기	//	
10주	허리살림 상체 기르기	//	
11주	어깨와 가슴펴기	//	
12주	다들 자세	//	

※ 2가지 이상 강좌에 지원하는 강사는 강좌별로 작성하여 주세요.