

## 성장테라피요가 & 명상

주요키워드	스트레스 해소	자세교정	키 성장
-------	---------	------	------

단체/개인명	김선주		구분	단체	개인
					V
담당자명/직책	김선주/요가 강사	휴대전화	010-8912-2257		
이메일주소	kksj1116@naver.com	사업참여 횟수	( 11 )회		
필수교육이수	이수	소재지	서울시 은평구		

사업영역	문화예술체육				온라인수업		불가능				
사업목적	움직임을 싫어하는 친구들도 함께 했을 때 스트레스를 해소하며 상호작용을 통해 즐겁게 할 수 있다.										
사업기간	2023. 3. 2. ~ 2023. 12. 31.						총 (12)회 진행 / 주 ( 1~2 )회				
사업대상	유	초	중	고	회기별 인원		최소 ( 5 )명~최대 ( 25 )명				
		√									
활동분야	교과 과정 연계형			√	활동 장소	교내	√	활동 기간	학기중	√	
	창의 체험 활동			√							
	평일 방과후 활동					교외				방학중	√
	주말 방과후 활동										
사업비	금480,000원(금사십팔만원)										
소요예산	지출항목	산출내역						소계(원)		구성비	
	주강사비	(1교시) 40,000원X12회X1명=480,000원						480,000		100%	
	합 계						480,000		100%		
기대효과	잘못된 자세교정, 키 성장에 도움 명상을 통해 집중력을 향상, 정서적 안정감과 바른 인성을 갖게 됨										
프로그램 운영 시 충족해야할 조건	요가매트와 매트를 깔 수 있는 공간(다목적실, 교실 또는 기타 공간)										

## 프로그램 계획서

회기	세부 추진내용 (*초/중/고 학생 특성 반영하여 기재)	교시	강사명
1	-주제 1 : 앉은 자세 -활동내용 : 호흡법과 앉은 자세를 배운다. -방법 : 엉덩뼈 기반으로 척추를 세운다.	1	김선주
	-준비물 : 요가매트, 편한 복장		
2	-주제 1 : 기어가는 자세 -활동내용 : 기어가는 자세 및 응용 동작을 배운다. -방법 : 손 정렬법을 배운다.	1	김선주
	-준비물 : 요가매트, 편한 복장		
3	-주제 1 : 반 태양경배 -활동내용 : 몸의 큰 근육들을 사용하며 몸을 풀어낸다. -방법 : 발의 4지점에 대해 배운다.	1	김선주
	-준비물 : 요가매트, 편한 복장		
4	-주제 1 : 수리야 나마스카라 -활동내용 : 연결된 동작들을 배운다. -방법 : 한 호흡에 한 동작씩 물 흐르듯 연결시킨다.	1	김선주
	-준비물 : 요가매트, 편한 복장		
5	-주제 1 : 누워서 하는 자세 -활동내용 : 경직된 가슴 앞면을 열어준다. -방법 : 등을 바닥에 대고 응용 동작을 배운다.	1	김선주
	-준비물 : 요가매트, 편한 복장		
6	-주제 1 : 균형 자세 -활동내용 : 집중력을 향상 시킨다. -방법 : 몸의 한 부위에 초점을 맞춰 균형 감각을 기른다.	1	김선주
	-준비물 : 요가매트, 편한 복장		
7	-주제 1 : 옆드린 자세 -활동내용 : 복부를 강화 시킨다. -방법 : 몸의 앞면을 바닥에 대고 응용 동작을 배운다.	1	김선주
	-준비물 : 요가매트, 편한 복장		

회기	세부 추진내용	교시	강사명
8	-주제 1 : 비틀기 자세 -활동내용 : 척추를 중립으로 만든다. -방법 : 앉아서, 누워서 실시한다.	1	김선주
	-준비물 : 요가매트, 편한 복장		
9	-주제 1 : 무릎 꿇고 하는 자세(1) -활동내용 : 짧아져 있는 허벅지 앞면을 스트레치 시킨다. -방법 : 무릎과 발뒤꿈치 간격을 일직선상으로 놓는다.	1	김선주
	-준비물 : 요가매트, 편한 복장		
10	-주제 1 : 무릎 꿇고 하는 자세(2) -활동내용 : 허리의 유연성을 향상 시킨다. -방법 : 무릎과 발뒤꿈치 간격을 일직선상으로 놓는다.	1	김선주
	-준비물 : 요가매트, 편한 복장		
11	-주제 1 : 서서하는 자세 -활동내용 : 성장판을 자극, 하체 힘을 기른다. -방법 : 한 다리 간격의 정렬을 배운다.	1	김선주
	-준비물 : 요가매트, 편한 복장		
12	-주제 1 : 커플 요가 -활동내용 : 배려심과 협동심을 배운다. -방법 : 두명이 짝이 되어 자세를 완성한다.	1	김선주
	-준비물 : 요가매트, 편한 복장		

프로그램의 창의성	- 단순한 스트레칭이 아닌 정렬법을 바탕으로 몸을 바르게 사용하는 법을 배우고, 명상을 통해 끊임없이 올라오는 불편한 생각들에서 벗어나 온전히 쉴 수 있고 집중력을 키울 수 있다.
프로그램의 지역사회 연계성	- 몸과 마음 건강 증진 프로그램으로 활용할 수 있고 남녀노소 누구나 참여 할 수 있다. - 활용 방안으로는 보건소 건강증진 프로그램, 치매예방 프로그램, 시니어 요가, 순산을 위한 임산부 부부요가 특강, 순산을 위한 임산부 요가 및 - 교사 연수 특강으로 아로마테라피 요가 & 명상 수업 등이 있다. - 현재 문화센터에서 부모님과 초등학생 자녀가 함께하는 요가수업을 진행하고 있음

소요예산				
※ 부가세 포함			(단위 : 원)	
지출항목	산출내역	소 계	구성비	비 고
주강사비	(1교시)40,000원×12회×1명=480,000	480,000	100%	
합 계		480,000	100%	
관리 및 협력방안				
구 분	구체적 방안			
강사인원	- 주강사 1명			
학생안전 관리계획	- 수업 시작 전 몸의 부상 유무 확인			
학생 참여방안	- 참여 학생 확인			
학교와의 협력방안	- 사전 조율 (전화, 방문)			

단체/개인 소개

신청구분	단체	개인	단체/개인명	김선주	
		V			
담당자명/직책	김선주/요가 강사		담당자 휴대전화	010-8912-2257	
홈페이지 (보유한 경우)			e-mail	kksj1116@naver.com	
프로그램 진행 공간 보유현황	예 <input type="checkbox"/> / 아니오 <input checked="" type="checkbox"/>		프로그램 수용인원 (공간 보유한 경우)	명	
참여강사	번호	강사명		역할	
	1	김선주		요가지도	
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
5년 내 아동·청소년 교육활동 주요 경력 (18년~22년)	은평구	참여 연도	기관명	대상	주제
		2012년 ~2022년	은평 교육 콘텐츠 연계사업 참여	유치원 초 , 중 , 고 등 학교	성장테라피 요가 & 명상
		2013년 ~(현)	이마트 문화센터	초등~성인 남녀노소	아로마테라피 요가지도
	타구	참여 연도	기관명	대상	주제
		2011년4월~2011년 10월	강남 개일초등학교	초등학생	계발활동 요가지도
		2012년4월~2013년2월	서울 교육대학교 부설 초등학교	초등학생	토요 스포츠 교실 요가지도

## 강사 주요 이력(대표강사)

강사명	김 선 주		
<b>자격 및 교육 이수 현황 (프로그램 관련 자격 및 교육 필수기재)</b>	자격·수료·교육명	취득연도	발급처
	보육교사 2급	1998년	경기보육교사교육원
	빈야사요가, 필라테스지도자 자격증	2012년	대한생활요가협회
	임산부요가 지도자 자격증	2013년	자이요가
	베이비요가, 베이비마사지 자격증	2013년	국제지식인협회
	테라피요가 지도자 자격증	2014년	자이요가
	천연아로마활용전문가 1급	2014년	한국아로마테라피인증학회
	명상 지도자 자격증	2017년	자이요가
	요가테라피 심화과정 교육 수료증	2019년	원광디지털대학교
	아유르베다 요가 지도자 자격증	2019년	국제 아유르베다 학회
	아로마테라피 창업 강사 자격증	2022년	ICAA 영국아로마테라피센터

[illegible]

프로그램 사진자료



소 자세



고양이 자세



실 꿇기 자세



고양이 기지개 켜기 자세



상체 뒤집기 자세



활 자세