

강 의 계 획 서

강좌명		알렉산더테크닉				
담당강사		김재희	E-mail	ilwon71@naver.com		
교육기간		15주	교육시간	매주 목요일 09:10 ~ 11:30 (총 30시간)		
강좌개요 (소개)		의식을 활용하여 편안한 몸의 사용법을 배워 일상 생활에 적용할 수 있으며, 건강과 행복을 위한 삶의 기술을 재교육합니다.				
수업교재		벤자민스툴				
주	날짜	강의내용	강사명	사용 기자재	수강생 준비물	비고
1	3/5	1. 자기 소개 및 설문 조사 2. 알렉산더테크닉 소개 영상 시청	김재희	프로젝션	스툴	
2	3/12	1. 편안하게 서기 (그라운드 배우기) 2. 편안하게 선 후 몸의 사용			스툴	
3	3/19	1. 편안하게 앉기 (의자의 사용) 2. 편안하게 앉은 후 몸의 사용			스툴	
4	3/26	1. 편안하게 누워 있기 (세미수파인 자세) 2. 호흡 의식하기 (위스퍼 Ah~ 호흡)			스툴	
5	4/2	1. 중립자세 (명키) 2. 중립자세에서 몸의 사용			스툴	
6	4/9	1. 의자의 사용 / 앉기, 서기, 명키 2. 기기 (건강한 척추의 사용)			스툴	
7	4/16	1. 습관 관찰하기 2. Inhibition 하기			스툴	
8	4/23	1. 손의 사용 2. 중추신경계 배우기			스툴	
9	5/7	1. 호흡과 발성 (의식의 활용하여 강연하기) 2. 몸의 사용을 통한 마음 공부			스툴	
10	5/14	1. 건강한 요가 배우기 01 2. 건강한 명상 배우기 01			스툴	
11	5/21	1. 건강한 요가 배우기 02 2. 건강한 명상 배우기 02			스툴	
12	5/28	1. 몸의 사용으로 계단 오르내리기 2. 몸의 사용으로 점프하기			스툴	
13	6/4	1. 지금 여기 온전히 존재하기			스툴	
14	6/11	1. 건강한 내몸 사용법 수강 후기 발표 2. 질의 응답			스툴	
15	6/18	1. 건강한 내몸 사용 종합정리 2. 사후 설문 조사			스툴	
16						

<안내사항>

1. 개강일정 : 2020.03.02.(월) 해당 주 요일별 순차적 개강
2. 날짜 : 휴일의 경우 다음 주 해당요일의 일자로 표기
3. 휴·보강 : 임의로 휴강 불가. 단, 부득이하게 휴강 시 사전에 다음과 같이 진행
 ※ 수강생 협의 → 휴·보강계획서 작성 → 휴·보강계획서 행정실 제출 → 보강 실시