

강 의 계 획 서

강좌명	요가아유르베다 지도자 2급					
담당강사	김 태 은	E-mail	kte7025@naver.com			
교육기간	총 11주	교육시간	매주 목요일 15:00 ~ 16:30 (총 16.5시간)			
강좌개요 (소개)	요가는 아유르베다 허브학과 독소배출법 수업을 함으로써 몸과 마음과 정신 모두가 건강할 수 있다. 뿐만아니라, 전문 지도자 과정을 함으로 자격증 취득할 수 있다.					
수업교재						
주	날짜	강의내용	강사명	사용 기자재	수강생 준비물	비고
1	9/08	요가아유르베다 개요 및 오리엔테이션	김태은			
2	9/15	호흡법	김태은			
3	9/22	바타, 피타, 카파의 3가지 특성	김태은			
4	9/29	개인 체질과 요가	김태은			
5	10/06	요가 척추학	김태은			
6	10/13	독소 배출법<판차카르마>	김태은			
7	10/20	개인체질에 맞는 허브종류	김태은			
8	10/27	체질식사와 식단	김태은			
9	11/03	Marma Therapy	김태은			
10	11/10	검정시험(자격증)	김태은			
11	11/17	총론 과 수료식	김태은			