

# 강 의 계 획 서

<b>강좌명</b>	요가 아유르베다 지도자 2급					
<b>담당강사</b>	김 태 은	<b>E-mail</b>	kte7025@naver.com			
<b>교육기간</b>	총 11주	<b>교육시간</b>	매주 목요일 15:00 ~ 16:30 (총 16.5시간)			
<b>강좌개요 (소개)</b>	요가 아유르베다는 요가 아사나 운동요법과 병행하여할 과정이다. 인도 아유르베다 허브로 요가 아사나의 불균형을 조화롭게 하여 몸과 마음, 정신적 심신안정과 건강을 유지하게 한다					
<b>수업교재</b>	김 태은 아유르베다					
<b>주</b>	<b>날짜</b>	<b>강의내용</b>	<b>강사명</b>	<b>사용 기자재</b>	<b>수강생 준비물</b>	<b>비고</b>
1	3/09	오리엔테이션과 요가 아유르베다 개념	김태은			
2	3/16	요가 아사나 운동법과 아유르베다				
3	3/23	척추학과 요가 상호관계				
4	3/30	요가에 따른 개인체질				
5	4/06	척추학과 아유르베다 역할 (오더요법)				실습
6	4/13	마르마요법과 요가 아사나				
7	4/20	아유르베다 바타,피타,카파 체질				
8	4/27	요가 아유르베다 독소배출(핫테라피)				실습
9	5/04	요가 아유르베다 식단				
10	5/11	검정 시험				
11	5/18	총론과 수료식				