

프로그램명	임산부 힐링요가(3주 완성)		교육일정	6/4, 11, 18(3회) 오전 10:30-12:00
교 육 대 상	임신 16주 이상 권장			
교 육 목 표	임신시기별 몸의 변화와 증상을 바로 압으로써 출산에 대한 두려움과 신체 변화에 대한 불안감을 해소해줍니다. 임신부에게 필요한 근력을 강화시켜 순산할 수 있다는 자신감을 가질 수 있도록 돕습니다. 또한 아기와 교감하는 시간을 통해, 두뇌발달 및 태아 신체발육에 긍정적인 영향을 줄 수 있습니다. 아기와 행복하고 건강한 만남을 함께 준비해 봅니다.			
전 개	강좌명	내용	강사/비고	
회차				
1, 2회	임산부 힐링요가 (4주 완성)	- 임신 중 몸이 변화 증상 - 각 증상별 완화 요가자세 - 태아포지션 이동 자세 - 기초호흡법 : 복식호흡 배우기 - 최적의 자궁 내 환경과 양수의 중요성 - 상·하체 강화 운동 - 방아자세, 나비자세 - 복근 강화 운동, 고관절 운동 - 요통·골반통 감소 운동 - 태교동으로 태아 마사지 - 하체 근력 강화 자세, 기지개 켜기 - 고양이 자세, 새우등 자세 - 허리 강화운동, 골반 확장운동 - 모관운동, 케겔운동	임산부요가 전문 이은영 강사 / *회차별 이론과 동작들은 겹치지 않고 다양하게 기초/심화로 변형되어 들어갑니다. 기관준비: 매트	
3회		- 임신 중 몸의 변화와 증상2 - 각 증상별 완화 요가 자세 (수건활용) - 모유수유를 위한 운동 - 천사날개 자세, 비둘기 자세 - 합장합죽 자세, 개구리 자세 - 혈액 순환 운동, 관절 강화 운동 - 골반 근력 강화자세 - 심즈 자세 - 분만 촉진 운동 - 인디언 걸음(임신부 워킹) - 순산을 위한 태교요가 총정리 - 감통 마사지, 역아 돌리기 자세 * 3주차 개인준비물: 수건(타월)		