'마음쉼 티처 요가 클래스' 4주 프로그램 계획

서울교총 초등교사회

Ⅰ. 목 적

❍ 교사의 심신 건강 증진

- 요가를 통한 스트레스 관리와 정서적 안정 도모
- 교사의 자세 교정과 근골격계 질환 예방

❍ 교육 현장 적용성 강화

- 학생들과 함께할 수 있는 간단한 스트레칭 방법 학습
- 일상적 교육활동 중 활용할 수 있는 건강관리법 체득

❍ 서울교총 교사 공동체 형성

- 요가 수련을 통한 교사들 간의 소통 기회 제공
- 지속적인 자기관리를 위한 동기부여 및 협력관계 구축

Ⅱ. 세부 추진 계획

❍ 프로그램명: 마음쉼 티처 요가 클래스

❍ 기간: 총 4주 (주 1회, 회당 60분) 매주 11월28일(목) 7시~8시

❍ 방법: 줌을 통한 원격교육

❍ 대상: 초등교원 50명 (요가 초보자~경험자)

❍ 장소: 스튜디오 (줌 방송 가능한)

❍ 준비물: 요가매트, 편한 운동복

❍ 프로그램 특징

1. 난이도 조절

-모든 동작은 기본동작과 심화 동작을 함께 제시

-개인의 체력과 유연성에 따라 선택 가능

2. 교사 맞춤 구성

-장시간 서있거나 앉아있는 교사들의 신체 특성 고려

-교실에서 활용 가능한 동작 포함

3. 스트레스 관리

-명상과 호흡법을 통한 정서적 안정 도모

-일상에서 활용 가능한 스트레스 해소법 제공

4. 사후 관리
-집에서 할 수 있는 요가 동작 안내문 제공
-요가 자세 사진과 설명이 담긴 자료 제공

Ⅲ. **주차별 상세 계획**

주	강습 주제 (시간)	강습 내용
1주	기초 호흡과 스트레칭	오리엔테이션 (5분) 요가 기본자세와 호흡법 안내 (10분) 마운틴포즈, 고양이자세 등 기본자세 복식호흡과 요가호흡법 전신 스트레칭 (35분) 어깨, 목, 허리 집중 이완 동작 초보자/경험자 난이도 구분 지도 쉬바사나(이완) (10분)
2주	척추 건강과 자세교정	시작 명상과 호흡 (10분) 척추 교정 요가동작 (40분) 서서하는 자세: 산자세 변형, 삼각자세 앉아서하는 자세: 비틀기 자세 누워서하는 자세: 브릿지, 코브라 마무리 스트레칭과 이완 (10분)
3주	교사를 위한 스트레스 해소	명상과 호흡 (10분) 스트레스 해소 요가동작 (40분) 워리어 시리즈 밸런스 포즈 하트오프닝 자세 마음챙김 명상 (10분)
4주	일상 속 요가와 마무리	전신 이완 호흡 (10분) 교실에서 할 수 있는 요가동작 (35분) 좌식 스트레칭 서서하는 간단한 요가동작 책상에서 할 수 있는 손목, 어깨 운동 마무리 명상과 나눔 시간 (15분)

Ⅳ. 참고

❍ 4회 모두 참가한 교사에게 기념품 발송 예정

❍ 강사 안내

-백설이

2023 SBS 슈퍼모델

서울특별시 교육•요가강사 / 백설이의 시니어요가 방영 중

- 유튜브 채널

https://youtu.be/-Z8Wusj6aT0?si=6TvCWKT-IGFtCT50

-인스타그램

https://www.instagram.com/lovesuli