

'마음쉽 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: 마음쉽 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

○ 감사 안내

-백설이

2023 SBS 슈퍼모델

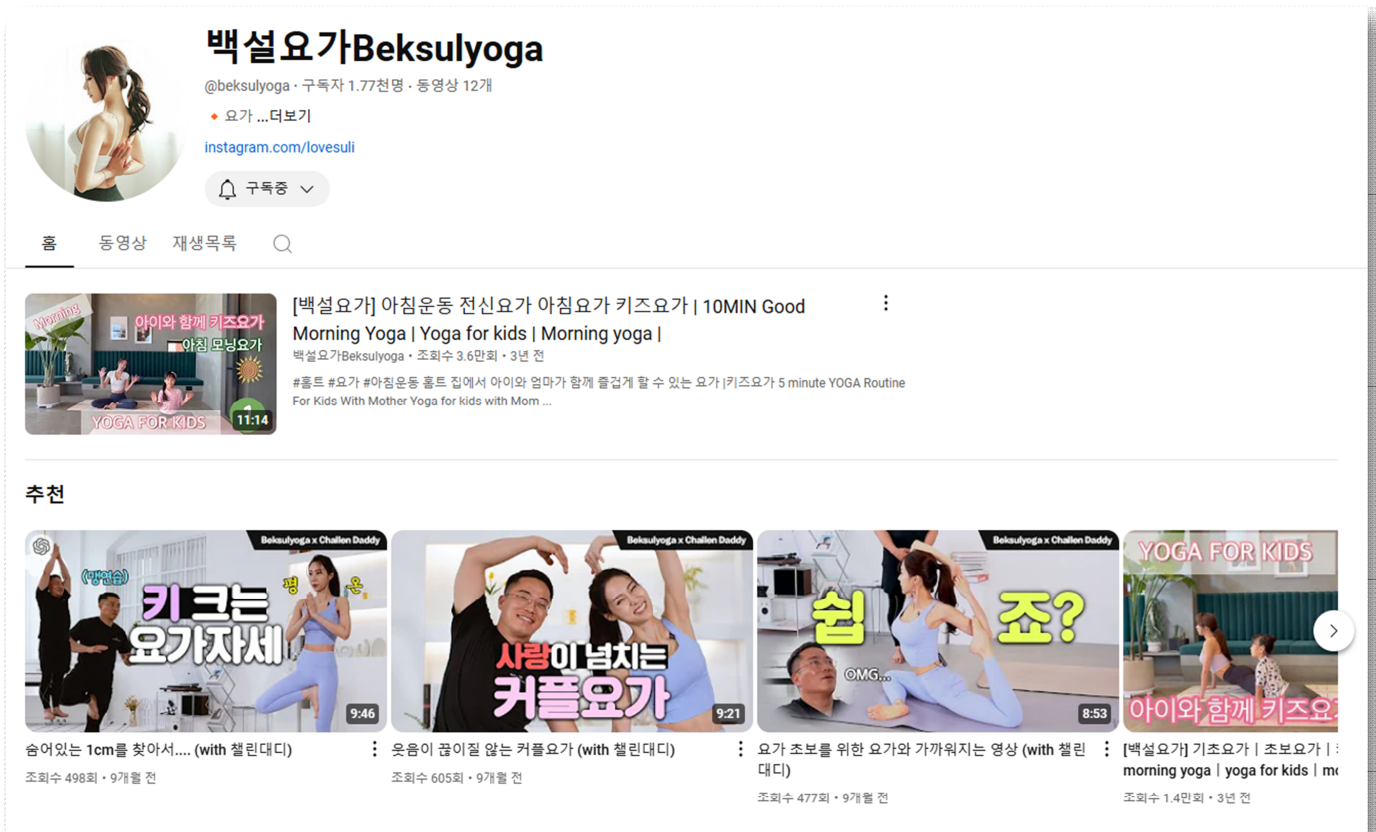
서울특별시 교육·요가강사 / 백설이의 시니어요가 방영 중

- 유튜브 채널

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

-인스타그램

<https://www.instagram.com/lovesuli>



The image shows a YouTube channel page for '백설요가Beksulyoga'. The profile picture shows a woman in a yoga pose. The channel name is '백설요가Beksulyoga' with the handle '@beksulyoga', 1.77 million subscribers, and 12 videos. The bio includes '요가 ...더보기' and the Instagram link 'instagram.com/lovesuli'. Below the profile are navigation tabs for '홈', '동영상', and '재생목록'. The main video is '[백설요가] 아침운동 전신요가 아침요가 키즈요가 | 10MIN Good Morning Yoga | Yoga for kids | Morning yoga |'. Below this are recommended videos:

- 숨어있는 1cm를 찾아서... (with 챌린대디) - 조회수 498회 · 9개월 전
- 웃음이 끊이질 않는 커플요가 (with 챌린대디) - 조회수 605회 · 9개월 전
- 요가 초보를 위한 요가와 가까워지는 영상 (with 챌린대디) - 조회수 477회 · 9개월 전
- [백설요가] 기초요가 | 초보요가 | morning yoga | yoga for kids | mc - 조회수 1.4만회 · 3년 전