

강의 계획서

강좌명	아로마필라테스		담당 강사명	김현진
강의 요일 및 시간	월요일	10:00-12:00	정원	15명
강의 주수 및 시수	총 12주	총 24시간	기자재 필요 여부	매트
교육비	30만 원		실습비·재료비	아로마재료비 10만원
교육목표 및 개요	<p>질환별아로마테라피와 명상을 통해 심신의 안정을 도모하고, 필라테스 근력강화 및 자세교정과 함께 몸과 마음의 균형을 향상시키는 과정</p> <p>1.아로마명상과 호흡법을 통해 정서적 안정과 심신의 조화를 증진</p> <p>2.필라테스를 통한 근력강화 및 자세교정</p> <p>3.자기 몸에 대한 인지와 집중력을 기르며 자기조절력 키우기</p>			
교육방법	소도구 그룹매트필라테스			
교재 및 참고문헌	아로마테라피 참고		교재비	없음
주차	교육내용		준비물	담당강사 및 비고
1	오리엔테이션:질환별 아로마와 필라테스의 이해			
2	리커버리 회복아로마(아로마터치8종) + 근긴장 이완 운동			
3	감정아로마 + 호흡 명상 필라테스			
4	두통 (편두통)에 도움이 되는 아로마 +상체이완 및 견갑골 셋팅			
5	소화계 아로마 + 복부 강화 및 등근육 스트레칭			
6	스트레스완화 아로마 +뇌호흡과 근육이완운동			
7	근육 및 관절통 아로마 + 둔근 셋팅 및 전신이완			
8	호흡기계(비염,기관지염등) 아로마 + 흉추 이완 및 등근육 강화			
9	면역계 아로마 +림프순환 운동			
10	순환계 아로마(다리붓기개선) + 하지 스트레칭			
11	호르몬 불균형 및 불면증 아로마 + 근긴장 이완 스트레칭 이완			
12	통합 복습 및 개인피드백, 정리 및 수료			
13				
14				
15				