

영동군 평생학습 프로그램 강의계획서(정기강좌)

강좌명	엄마표 초등 책놀이 교실	강사명	박찬옥
강의개요	-책을 읽고 다양한 활동을 통해 아이들이 책을 놀이로 인식하여 책과 친해지게 하는 방법을 배운다. 부모님이 배워서 아이들과 함께 한다.		
교재	교재명: 교재비: 원	필요 기자재	빔프로젝트
재료비	20,000 원 (12주 재료비 총액)		
수강생 준비물	필기도구, A4파일(20매)		
주별	강의내용		비고
1	오리엔테이션(수업 소개, 자기소개)		
2	‘색깔 손님’ 을 읽고 창문으로 비행기 날리기		
3	‘마법의 나무 보자비’ 를 읽고 아프리카에 나무 심기		
4	‘친구를 모두 잃어버리는 방법’ 을 읽고 친구를 사귀는 방법 배우기		
5	‘노을 수프’ 를 읽고 나만의 수프 만들기		
6	‘구슬이 데굴 데굴’ 읽고 구슬 놀이하기		
7	‘단물 고개’ 를 읽고 효도의 의미 생각하기		
8	‘민들레는 민들레’ 를 읽고 물감으로 민들레 꾸미기		
9	‘딸랑새’ 를 읽고 친구들 중에서 딸랑새 찾기		
10	‘길로 길로 가다가’ 를 읽고 노랫말 짓기		
11	‘알사탕’ 을 읽고 상대방의 마음 이해하기		
12	종강, ‘건물들이 휴가를 갔어요’ 를 읽고 이면지 놀이하기		

영동군 평생학습 프로그램 강의계획서(정기강좌)

강좌명	아크릴로 풍경 그리기	강사명	전 은
강의개요	누구나 쉽게 따라할 수 있도록 기본적인 단계부터 완성도에 이르기까지의 과정으로 진행되는 아크릴화 수업		
교재	교재명: 교재비: 원	필요 기자재	
재료비	약 100,000 원 (12주 재료비 총액)		
수강생 준비물	아크릴물감(20ml)-알파 36색, 캔버스F2호 3개. 붓 - 배경붓(화홍132), 아크릴붓 2, 4, 6호(화홍848). 종이파렛트(소). 나이프.		
주별	강의내용	비고	
1	오리엔테이션 - 강사소개 및 수업진행과정 ,준비물 설명		
2	아크릴화의 다양한 기법에대해 알아본다		
3	기초스케치 - 1.기본적인 구도의 이해		
4	붓의 올바른 사용법 - 붓의 다양한 쓰임새를 알아보고 활용해본다		
5	묘사하기-배경연습 하기		
6	묘사하기- 꽃, 나무, 풍경등을 관찰하고 캔버스에 그리기		
7	풍경화 그리기(1)		
8	풍경화 그리기(2)		
9	정물화 그리기(1)		
10	정물화 그리기(2)		
11	완성된 작품의 보존과 마감처리		
12	완성된 작품의 감상. 소감 나누기		

영동군 평생학습 프로그램 강의계획서(정기강좌)

강좌명	영문 캘리그래피(카퍼플레이트)	강사명	전보영
강의개요	· 펜으로 배우는 영문 캘리그래피		
교재	교재명: 교재비: 15,000원	필요 기자재	오블리크 팬대, 낚, 연습지, 잉크
재료비	35,000원 (12주 재료비 총액)		
수강생 준비물	오블리크 팬대, 낚, 연습지, 잉크		
주별	강의내용	비고	
1	카퍼플레이트에 필요한 도구와 용어 및 재료소개		
2	기본 선 긋기, 알파벳 소문자 익히기		
3	알파벳 소문자 익히기		
4	알파벳 소문자 연결하기		
5	basic flourishing (깃털, 허브등)		
6	알파벳 소문자로 문장 쓰기 / 엽서 꾸미기		
7	알파벳 대문자 익히기		
8	알파벳 대문자 익히기		
9	팬그램 쓰기		
10	팬그램 쓰기		
11	문장 쓰기 / 작품 구상하기		
12	작품 만들기		

영동군 평생학습 프로그램 강의계획서(정기강좌)

강좌명	손으로 만드는 따뜻한 세상, 양말목공예	강사명	류 진화
강의개요	어떠한 도구 없이도 손으로 한 땀 한 땀 엮어가는 핸들니팅 기법으로 누구나 언제 어디서나 장소 구애받지 않고 즐길 수 있는 공예입니다.		
교 재		필요 기자재	
재료비	10만원 (12주과정)		
수강생 준비물	개인앞치마		
주별	강의내용	비고	
1	양말목 복주머니 냄비받침 (재료비: 5천원)		
2	양말목 텀블러 커버 (재료비: 5천원)		
3	양말목 핸드폰 가방 (재료비: 1만원)		
4	양말목 꽃방석 (재료비: 1만원)		
5	양말목 도넛목베개 (재료비: 1만원)		
6	양말목 손잡이바구니 (재료비: 1만원)		
7	양말목 쿠션만들기 (재료비: 1만5천원)		
8			
9	양말목 2단 커피바구니 만들기 (재료비: 1만5천원)		
10			
11	양말목 물걸매트 (재료비: 2만원)		
12			

영동군 평생학습 프로그램 강의계획서(정기강좌)

강좌명	내 손안의 여섯 줄, 기타 중급반	강사명	유 현 귀
강의개요	통기타 악기를 통하여 기본 코드와 다양한 주법을 연마하여 음악성을 이해하고 자신감을 고취하며 실생활에 적용하는 목적이 있다.		
교재	교재명: 교재비: 원	필요 기자재	
재료비	원 (12주 재료비 총액)		
수강생 준비물	통기타(어쿠스틱 기타), 악보책		
주별	강의내용	비고	
1	기타악기의 구조와 이해, 자세법, 기타 관리법 간단한 오리엔테이션 및 기본 코드 설명	준비물 설명	
2	A, D, E 코드 및 셔플 리듬 주법	토요일밤에	
3	C, F, G 코드 및 왈츠 주법	과수원길	
4	마이너 코드 및 세븐 코드 이해, 악상 기호와 악보 보는 법		
5	코드와 더불어 슬로우 고고 연습	감수광	
6	코드와 더불어 슬로우 락 연습	사랑해	
7	코드와 더불어 소울 연습	회상	
8	코드와 더불어 칼립소 연습	나는 너를	
9	지판의 이해와 운지법 및 음계 연습		
10	컨츄리 주법 연습	일어나	
11	컷트 및 뮤트 주법 연습		
12	하이 코드의 이해 및 적용		

영동군 평생학습 프로그램 강의계획서(정기강좌)

강좌명	아이들과 함께해요 - 교과연계보드게임지도사 2급	강사명	이효순
강의개요	-초등교육과정과 연계한 다양한 보드게임을 직접 실습하여 유능감, 숙달감을 갖도록 한다. -전문적인 자격취득 과정을 통해 자기계발과 더불어 이후 전문적인 분야로 진로를 모색할 수 있다.		
교재	-교재명 : 보드게임지도사 2급 -교재비 : 20,000 원	필요 기자재	빔 프로젝트, 컴퓨터
재료비	24,000 원 (12주 재료비 총액) *자격증 발급시 자격증비 50,000원 별도		
수강생 준비물	-필기구, 교재		
주별	강의내용		비고
1	-오리엔테이션 -보드게임의 어제와 오늘 -보드게임이 교육에 쓰이기까지		
2	-어린이와 게임하기		
3	-시스템별 활용 - 인지(주의집중력)		
4	-시스템 활용 - 인지(기억)		
5	-시스템 활용 - 인지(패턴)		
6	-시스템 활용 - 팀플레이와 협력		
7	-교과별 활용 - 수학(수)		
8	-교과별 활용 - 수학(도형)		
9	-교과별 활용 - 국어		
10	-교과별 활용 - 사회 경제		
11	-창의적 문제 해결 -보드게임과 사회성		
12	-보드게임 수업 운영계획서 작성법 -자격 시험		

영동군 평생학습 프로그램 강의계획서(정기강좌)

강좌명	알록달록 크레파스화	강사명	전인숙
강의개요	크레파스를 이용하여 창의적이고 감각적인 자기표현을 할 수 있다.		
교재	교재명: 크레파스, 스켓치북 교재비: 13,000원	필요 기자재	
재료비	16,000원 (12주 재료비 총액)		
수강생 준비물	크레파스55색, 스케치북 8절지		
주별	강의내용	비고	
1	구도 명도 채도		
2	색감악히기(4계절에 따른 색의 변화)		
3	색의 혼합(보색관계)		
4	풍경화 그리기		
5	정물그리기(꽃)		
6	정물그리기(과일)		
7	스크렛치 기법(굵어서 표현하기)		
8	콜라쥬(종이 붙이기)		
9	상상화 그리기(작품)		
10	변형기법(사실적 그림을 비구상으로 표현하기)		
11	사진보고 그리기		
12	독창적인 자기만의 작품완성		

영동군 평생학습 프로그램 강의계획서(단기강좌)

강좌명	나만의 퍼스널컬러 찾기	강사명	한지영
강의개요	✓ PCCS 기반의 퍼스널컬러를 활용한 나만의 컬러 찾기 ✓ 4계절 분류로 나만의 톤을 찾고 톤과 색(色)에 대한 이해를 바탕으로 한 이미지 메이킹		
교재	없음	필요 기자재	빔프로젝터, 칠판
재료비	없음		
수강생 준비물	각자 사용하고 있는 화장품		
주별	강의내용		비고
1	퍼스널컬러 이론적 이해 및 퍼스널 컬러 진단		참여 인원이 많을 경우 진단 일을 2일로 나눠서 진행
2	체형별 코디법		
3	퍼스널 컬러를 적용한 패션스타일링		
4	퍼스널 메이크업 컬러 체크		

영동군 평생학습 프로그램 강의계획서(정기강좌)

강좌명	pop예쁜손글씨	강사명	한미옥
강의개요	요즘 컴퓨터 자판과 문자에만 익숙해져 글쓰기를 고집한다는 것은 오히려 낯설다.하지만 손으로 쓴 글씨에는 기계가 가지지 못한 정감과 개성이 묻어 있어 관심이 뜨겁다.종이와 물감 붓만 이싸면 언제 어디서나 창조적인 활동으로 봉사활동이나 환경미화.돌잔치 보드,웨딩 보드 등 폭넓게 이용이 가능하며 전문성을 키워 부업, 창업 등 평생직업으로 발전할 수 있다.		
교재	교재명: 교재비: 원	필요 기자재	프린트
재료비	원 (12주 재료비 총액)		
수강생 준비물	8칸노트, 둥근촉 매직		
주별	강의내용	비고	
1	pop글씨의 이해(배율과 이론) 작품 감상 둥근촉 기본체 익히기(선긋기, 자음, 모음, 숫자, 영문)		
2	사각촉 기본체 익히기(선긋기, 자음, 모음, 숫자, 영문)		
3	둥근촉·사각촉 매직 응용 (문패 만들기)		
4	평붓 기초(기본자세와 방법)		
5	평붓 기초(받침 없는 단어, 문장쓰기)		
6	평붓 기초(다양한 테두리 및 포인트 넣기)		
7	평붓 작품(방 문패 만들기)		
8	둥근붓 기초(시화체 쓰기)		
9	둥근붓 작품(수틀 액자 만들기)		
10	평붓 작품(폼아트 메모장 만들기)		
11	평붓 작품(폼아트 메모장 만들기)		
12	평붓 작품(피켓 만들기)		

영동군 평생학습 프로그램 강의계획서(정기강좌)

강좌명	캘리그래피	강사명	정영선
강의개요	캘리그래피란? 손 글씨에 다양한 표정을 담아 표현하는 것입니다. 삶에 희노애락이 있듯 글씨에도 희노애락을 담아 낼 수 있습니다.		
교재	교재명: 교재비: 0원	필요 기자재	
재료비	금육만오천원정(W65,000)		
수강생 준비물	붓, 화선지, 먹물, 서진, 포묵, 붓받, 초		
주별	강의내용		비고
1	캘리그래피란? 문자의 디자인이며 창작이며 활동 과정 및 자기소개		
2	기초실기 선긋기, 자음과 모음쓰기 붓의 운용법과 필압조절		
3	단어 쓰는 방법, 한 단어와 두 단어 쓰는 방법 배우기		
4	길이의 변화 굵기의 변화		
5	크기의 변화(초성, 중성, 종성) 곡선의 변화(C형의변화S자 형의 변화)		
6	끝처리와 기울기의 변화		
7	속도와 재미의 변화		
8	한 단어와 두 단어의 변화 (연결된 구도)		
9	문장의 결구 (한줄, 두줄, 세줄)		
10	글자의 배치, 글자의 정렬방법		
11	임서 (따라 쓰기)		
12	실생활에 응용 (캘리 액자 만들기)		

영동군 평생학습 프로그램 강의계획서(정기강좌)

강좌명	나에게 어울리는 메이크업	강사명	박주희
강의개요	다양한 메이크업 제품과 테크닉을 통해 나의 얼굴형에 어울리는 메이크업 기법을 찾고, 보다 더 세련된 피부표현과 색조기법을 연습해보는 시간입니다		
교재	교재명: 교재비: 원	필요 기자재	
재료비	원 (12주 재료비 총액)		
수강생 준비물	개인용 받침 있는 큰 거울 & 개인 메이크업 & 헤어 도구 일체		
주별	강의내용	비고	
1	메이크업 재료소개(시연) 및 개인 파우치 체크		
2	내 얼굴에 맞는 베이스찾기 & 눈썹 형태 만들기		
3	내 눈에 맞는 아이섀도우 테크닉연습 & 내 눈에 맞는 아이라인 연습		
4	내츄럴 풀메이크업(블러셔&립)		
5	포토 메이크업(윤곽메이크업)		
6	필 메이크업(속눈썹 붙이기)		
7	러블리 메이크업(언더 속눈썹)		
8	스모키 메이크업(눈매키우기)		
9	고데기를 이용한 헤어연출법(메이크업 포함)		
10	내츄럴 다운업 헤어연출법(메이크업 포함)		
11	물결웨이브 (메이크업 포함)		
12	다양한 컨셉 메이크업 도전!!!		

영동군 평생학습 프로그램 강의계획서(정기강좌)

강좌명	즐거운 음악과 함께하는 댄스교실	강사명	정효순
강의개요	즐거운 음악을 동반한 실버댄스를 통해 기초체력을 강화시키고 성인의 만성질환인 비만, 관절통증, 고혈압등을 예방하여 통증을 완화시킨다.		
교재	교재명: 교재비: 원	필요 기자재	
재료비	원 (12주 재료비 총액)		
수강생 준비물	운동화, 운동복		
주별	강의내용		비고
1	국민건강체조1,기본스텝(워킹),심폐기능강화 체조		
2	국민건강체조2,기본스텝(브이스텝), 근육강화 체조		
3	국민건강체조3,기본스텝(글램바이스텝), 관절유연성 체조		
4	국민건강체조4,기본스텝(레그컬), 어깨통증완화 체조		
5	국민건강체조5,기본스텝(맘보스텝), 무릎통증완화 체조		
6	국민건강체조6,응용스텝1, 허리통증완화 체조		
7	국민건강체조7,실버댄스(내나이가 어때서,이브의경고)		
8	국민건강체조8,실버댄스(하트하트,꽃처녀)		
9	국민건강체조완곡,실버댄스(보약같은친구,시계바늘)		
10	국민건강체조반복연습,실버댄스(디스코,한잔해)		
11	국민건강체조,실버댄스(묻지마세요,찐이야)		
12	국민건강체조,실버댄스(아모르파티,뿐이고)		

영동군 평생학습 프로그램 강의계획서(정기강좌)

강좌명	모루를 이용한 플라워 공예		강사명	류 미화
강의개요	유아교육용 교재로 이용되는 모루를 활용해서 장미, 튤립, 벚꽃, 상사화, 데이지꽃 등을 만들어서 인테리어 소품과 플라워작품을 만들어보는 꽃 만들기 수업			
교재	교재명: 교재비:	필요 기자재		
재료비	12 만원 (12주 재료비 총액)			
수강생 준비물	개인 앞치마, 철사가위(또는 니퍼), 글루건			
주별	강의내용			비고
1	모루꽃의 재료와 부자재 사용법 이해와 응용 -모루딸기 진주키링			
2	모루선인장 화분			
3	모루 장미꽃 캐리어장식			
4	상사화 한송이 유리비커 꽃이			
5	튤립꽃+앞사귀 만들기			
6	튤립 한아름 꽃다발 만들기			
7	혼합꽃만들기 장미, 데이지 등 1회차			
8	나뭇잎소재 만들기 2회차			
9	1,2회차에 만든 꽃을 활용하여 바구니장식 3회차			
10	혼합꽃만들기 해바라기, 초롱꽃 등			
11	각종열매 잎소재 만들기			
12	버드케이지(새장) 혼합꽃 장식하기			

영동군 평생학습 프로그램 강의계획서(정기강좌)

강좌명	기타(GUITAR)	강사명	김 용
강의개요	기타라는 악기를 쉽고 재미있게 배울수 있도록 오랫동안 강의해온 경험과 노하우를 가지고 이론과 실기를 병행하여 기타를 연주할수 있도록 도와줍니다.		
교재	교재명: 자체교재 교재비: 0 원	필요 기자재	화이트보드, 보면대등
재료비	0 원 (12주 재료비 총액)		
수강생 준비물	기타, 클리어화일		
주별	강의내용	비고	
1	기타(GUITAR) 라는 악기의 특징과 연주,반주법의 종류		
2	기타 지판(Fingerboard)의 이해와 기본 스케일의 이해		
3	기본 스케일 연습 방법과 교호주법을 이용한 연주		
4	기본 비트(BEAT)의 원리와 박자의 연습법,크로메틱 연습법		
5	기타 코드(CHORD)의 원리와 이해,메이저 마이너,7th코드의 이해		
6	기본 3화음의 원리와 이해,3화음을 이용한 반주법		
7	아르페지오 반주법의 원리와 이해,다양한 아르페지오의 종류		
8	3/4박자 왈츠리듬의 이해와 아르페지오 반주법,스트로크 반주법		
9	6/8박자 왈츠리듬의 이해와 아르페지오 반주법,스트로크 반주법		
10	4/4박자 리듬의 이해와 다양한 아르페지오 반주법,스트로크 반주법		
11	다양한 리듬의 이해와 스트로크 반주법의 연습법		
12	아르페지오와 스트로크 반주법 총정리		

영동군 평생학습 프로그램 강의계획서(정기강좌)

강좌명	잊혀진 놀이를 찾아서 - 전통놀이 지도사 자격증	강사명	고 명 순
강의개요	전통놀이의 이론과 놀이를 실습하며 전통놀이에 깃들인 사람에 대한 배려와 존중을 배운다.		
교재	교재명:프린터물 교재비: 1인 2000 원	필요 기자재	차시별 상이함-개별 공지
재료비	(1주 5천원) 60,000원 (12주 재료비 총액) *자격증 발급비용 10만원 별도		
수강생 준비물	개인별 지급 재료 및 자료		
주별	강의내용		비고
1	놀이 구분. 아이들의 놀이,놀이와 인성		
2	놀이 교육의 필요성, 중요성		
3	환영인사와 전통스트레칭배우기		
4	마당놀이-원형놀이등 초등학교 여가활용		
5	전통 보드게임-고누놀이등		
6	전통 맨주먹 놀이-쌀보리놀이등		
7	전통신체놀이-제기만들기와 차기		
8	전통신체놀이-딱지만들기. 등		
9	바닥신체놀이-사방치기등		
10	주령구만들기		
11	산가지놀이		
12	자격증 시험 -필기시험		

영동군 평생학습 프로그램 강의계획서(정기강좌)

강좌명	사군자기법 연구반	강사명	박 홍 순
강의개요	사군자는 그림의 기본적 화제로 매, 난, 국, 죽의 네 식물들의 특성을 그림으로 표현하며 일정, 일획을 소중이 다루어 연구하여 수묵과 문인화의 원류를 터득하여 자기발전의 새로운 그림의 예술세계의 구축에 보탬이 된다		
교재	교재명:사군자기법 교재비:25,000원	필요 기자재	문방사우
재료비	50,000 원 (12주 재료비 총액)		
수강생 준비물	화선지, 붓, 먹물, 팔판		
주별	강의내용	비고	
1	난의 기본선과 이필엽의 운필법		
2	삼필엽의 운필법		
3	잎을 더 하여 그리기		
4	꽃잎의 기본 학습		
5	꽃 술 그리기		
6	화경과 화포 그리기		
7	백묘법으로 난 그리기		
8	구름법으로 난 그리기		
9	춘란 그리기		
10	혜란 그리기		
11	바위와 난 그리기		
12	난초를 종합적으로 그라기		

영동군 평생학습 프로그램 강의계획서(정기강좌)

강좌명	작은 기타, 우쿨렐레 배워보기	강사명	안채원
강의개요	취미로 악기연주를 하고 싶으나 기타를 배우는데 부담이 큰 사람이 많이 찾는다 쉬운악기라는 이미지로 강하게 자리 잡은 듯 하다 처음배우는 사람이라도 무리없이 배울 수 있고 어던 현악기보다도 받아들이기쉽다		
교재	교재명: 교재비: 원	필요 기자재	
재료비	원 (12주 재료비 총액)		
수강생 준비물	우쿨렐레		
주별	강의내용	비고	
1	오리엔테이션과 우쿨렐레 악기의 이해와 자세와 줄 음역대 알아보기		
2	다운 스트로크 4개의 현을 이용하여 다운 스트로크 배워보기		
3	C코드 익히기와주법 4분의4박 음악을 폴카리듬으로 약강 악센트를넣어 C키만으로 노래하기		
4	C Major코드익히기와 주법익히기 스트러밍연습 C C7 믹진행 서플배우기 가요 선정연습 올챙이와 개구리연습		
5	C Am 곡 연습 폴카와 스윙 희망곡선정		
6	코드익히기 F D7과 G7코드익히기 동요부터 가요가지 연습		
7	주법익히기 칼립소와 곡선정		
8	쉬운 아르페지오 연습 섬집아기 별빛같은 나의사랑아		
9	아르페지오란 펼쳐진리듬을 말하는 손가락으로 4321 줄을 뜯는연습		
10	홍시 아르페지오와 다른 리듬으로 연습 2중주 F G패턴 익히기		
11	주법 다양한 슬로우고고와 타브보는법 익히기		
12	마무리 총정리와공연		

영동군 평생학습 프로그램 강의계획서(정기강좌)

강좌명	사부작 바느질 교실 - 백참 만들기	강사명	최진주
강의개요	기본 바느질 기법에 대해 알아보고 바느질 기법을 활용하여 가방을 예쁘게 꾸밀수 있는 다양한 핸드메이드 백참을 만드는 수업입니다.		
교재	교재명: 교재비: 원	필요 기자재	
재료비	12만원 (12주 재료비 총액)		
수강생 준비물	연필, 가위 (그 외 기본 준비물 제공)		
주별	강의내용	비고	
1	어글리 애니멀 키링 - 바느질 기법과 도구에 대한 설명, 제작 과정 알아보기, 재단하여 테두리 바느질하기		
2	- 솜 넣는 작업, 인형 얼굴 꾸미기		
3	얼굴 큰 냇이 키링 - 제작과정 알아보기, 재단하기 (몸과 귀), 테두리 바느질하기		
4	- 바느질 마무리, 솜 넣는 작업, 얼굴 꾸미기		
5	알록달록 버섯 키링 - 제작과정 알아보기, 재단하기, 테두리 바느질하기, 솜 넣는 작업		
6	- 자수 기법 익히기, 수 놓아 버섯 꾸미기		
7	드레스 입은 꼬마 아가씨 키링 -제작 과정 알아보기, 재단하기, 인형 바느질하기, 솜 넣는 작업		
8	- 의상 만들기, 헤어, 얼굴 표현하기		
9	구름과 물방울 키링 - 제작 과정 알아보기, 재단하고 바느질 하기		
10	- 솜 넣는 작업 후 얼굴 표현하기		
11	롱다리 새앙쥐 키링 - 제작 과정 알아보기, 재단하기, 바느질 (코,몸,다리,팔)		
12	-바느질 마무리(귀), 솜 넣는 작업 후 몸 연결하기, 얼굴 작업하기		

영동군 평생학습 프로그램 강의계획서(정기강좌)

강좌명	마음의 평화를 찾는 요가 교실	강사명	김정은
강의개요	요가의 목표는 몸의 건강을 회복하고 마음의 평화를 되찾는 것. 요가를 수련을 통해서 스트레스 및 만성통증에 대한 자기 치유능력을 향상.		
교재	교재명: 교재비: 원	필요 기자재	
재료비	원 (12주 재료비 총액)		
수강생 준비물	요가매트		
주별	강의내용		비고
1	손목 관절 강화: 손목 관절을 강화하는 요가 동작으로 상지의 건강을 회복한다.		
2	발목 관절 강화: 발목 관절 강화 동작으로 하지의 순환을 돕는다.		
3	고관절 요가: 좌우 고관절의 불균형을 해소하여 골반교정을 준비한다.		
4	골반 교정: 골반교정 동작을 통해서 척추의 건강을 회복할 수 있다.		
5	어깨통증 완화: 견갑골 주변을 이완하고 강화하여 어깨통증을 예방하고 치유할 수 있다.		
6	목을 편안하게: 목은 근골격 강화 동작시 가장 주의를 요해야 하는 부위이다. 목을 편안하게 하면 두통을 예방하고 어깨통증을 예방할 수 있다.		
7	등 통증 개선: 등 근육을 이완하여 스트레스성 질환을 예방할 수 있다.		
8	복부 강화: 복부 근육의 기능향상을 통해 신체 전반의 근육량을 늘리고 근력을 향상하면 바른 자세를 유지 할 수 있다.		
9	엉덩이 근육강화: 엉덩이 근육이 강화되면 신체 능력이 배가 되어, 신체활동의 질이 향상된다.		
10	거꾸로 하는 자세: 거꾸로 하는 자세를 통해 심혈관을 건강하게 하며 부신을 건강하게 하여 호르몬 분비를 돕는다.		
11	넓적다리 강화: 넓적다리 강화 동작은 위장을 튼튼하게 하고 허리를 건강하게 한다.		
12	원기회복 요가: 이완하고 깊은 스트레칭을 통해 긴장을 풀고 유연성을 향상한다. 원기회복 요가는 건강한 하루의 마무리가 될 수 있다.		