





Beginner Yoga (Asana) Course

영어/한국어 초급 요가 교실



Time 시간: 19:00-21:00 Tue 화요일 & Thu 목요일		Teacher 강사: DadaYukteshananda (Indian) 다다 죽테샤난다(인도인)  : 063-9082909(H)/01086711957(M) Email 이메일: yukteshananda@gmail.com	Place 장소: 3F, 765-23, Inhu Dong 1-Ga, Doekjin-Gu, Jeonju City 전주시 덕진구 인후동 1가 765-23번지 3층 아난다 마르가 요가 http://www.anandamargakr.org/
Fee 비용: ₩150,000 for complete course 12 강 총 15 만원		Assistant 한국어 문의: Shiila 실라  : 01051152808 (M) Email 이메일: indradevi@hanmail.net	
S. N.	Date 날짜	Class I: Practical 실습	Class II: Theory 이론
1	April 12, 2011 4월 12일 화요일	<ul style="list-style-type: none"> • Half bath 반목욕 • Warm up exercises (WUE) 준비운동 • New 새로운자세: Utksepa mudra 웃케파무드라, Shavasana (Corpse posture) 송장자세. • Massage 마사지 	<ul style="list-style-type: none"> • What is Yoga (Asana)? 요가란무엇인가 (아사나)? • Difference between Asana and Strenuous Exercise. 아사나와 일반 체조의 차이 • Rules for Asana 아사나 규칙
2	April 14, 2011 2011년 4월 14일 목요일	<ul style="list-style-type: none"> • WUE 준비운동 • Review 복습: Utksepa mudra 웃케파무드라. • New 새로운자세: Yoga mudra (Yoga posture) 요가무드라(요가자세), Ardhakurmakasana (Half tortoise posture) 경배자세. • Kaosikii (Yogic Dance) 카오시키(요가춤) • Massage 마사지 	<ul style="list-style-type: none"> • Half bath 반목욕 • Namaskar 나마스카
3	April 19, 2011 4월 19일 화요일	<ul style="list-style-type: none"> • WUE 준비운동 • Review 복습: Yoga mudra 요가무드라, Ardhakurmakasana 경배자세. • New 새로운자세: Bhastrikasana (Bellows posture)풀무자세(골반 비껴 늘이기). • Kaosikii 카오시키 • Massage 마사지 	<ul style="list-style-type: none"> • Deep relaxation 깊은 이완법
4	April 21, 2011 4월 21일 목요일	<ul style="list-style-type: none"> • WUE 준비운동 • Review 복습: Bhastrikasana 풀무자세. • New 새로운자세: Bhujaungasana (Snake posture)뱀자세, Padahastasana (Arm and leg posture) 손발자세. • Kaosikii 카오시키 • Massage 마사지 	<ul style="list-style-type: none"> • Kaosikii (Yogic Dance) 카오시키(요가춤)

S. N.	Date 날짜	Class I: Practical 실습	Class II: Theory 이론
5	April 26, 2011 4 월 26 일 화요일	<ul style="list-style-type: none"> • WUE 준비운동 • Review 복습: Bhujaungasana 뱀자세, Padahastasana 손발자세. • New 새로운자세: Janushirasana (Head to knee posture) 다리 펴기 자세(머리 무릎에 대기). • Kaosikii 카오시키 • Massage 마사지 • Meditation (Concentration of mind) 명상(마음 모으기) 	<ul style="list-style-type: none"> • Deep breathing 심호흡
6	April 28, 2011 4 월 28 일 목요일	<ul style="list-style-type: none"> • WUE 준비운동 • Review 복습: Janushirasana 다리 펴기 자세 (머리 무릎에 대기). • New 새로운자세: Gomukhasana (Cow's head posture) 소머리자세, Shashaungasana (Hare posture) 토끼자세. • Kaosikii 카오시키 • Massage 마사지 • Meditation 명상 	<ul style="list-style-type: none"> • Massage 마사지
7	May 03, 2011 5 월 3 일 화요일	<ul style="list-style-type: none"> • WUE 준비운동 • Review 복습: Gomukhasana 소머리자세, Shashaungasana 토끼자세. • New 새로운자세: Vajrasana (Thunder posture) 천둥자세. • Kaosikii 카오시키 • Massage 마사지 • Meditation 명상 	<ul style="list-style-type: none"> • Meditation/How to concentrate your mind? 명상/ 마음을 어떻게 모으는가?
8	May 12, 2011 5 월 12 일 목요일	<ul style="list-style-type: none"> • WUE 준비운동 • Review 복습: Vajrasana 천둥자세. • New 새로운자세: Utkata pashcimottanasana (Difficult back- upwards posture) 양 다리 펴기 자세, Sahaja utkatasana (Simple chair posture) 의자 자세. • Kaosikii 카오시키 • Massage 마사지 • Meditation 명상 	<ul style="list-style-type: none"> • Kiirtana (Spiritual chanting & dance) 키르탄 (영적 노래와 춤)

S. N.	Date 날짜	Class I: Practical 실습	Class II: Theory 이론
9	May 17, 2011 5 월 17 일 화요일	<ul style="list-style-type: none"> • WUE 준비운동 • Review 복습: Utkata pashcimottanasana 양 다리 펴기 자세, Sahaja utkatasana 의자 자세. • New 새로운자세: Garudasana (Bird posture) 새 자세. • Kaosikii 카오시키 • Massage 마사지 • Meditation 명상 	<ul style="list-style-type: none"> • Food and diet 음식과 식이요법
10	May 19, 2011 5 월 19 일 목요일	<ul style="list-style-type: none"> • WUE 준비운동 • Review 복습: Garudasana 새 자세. • New 새로운자세: Sarvaungasana (All limbs posture) 어깨서기 자세, Matsya mudra (Fish posture) 물고기 무드라. • Kaosikii 카오시키 • Massage 마사지 • Meditation 명상 	<ul style="list-style-type: none"> • Fasting 단식
11	May 24, 2011 5 월 24 일 화요일	<ul style="list-style-type: none"> • WUE 준비운동 • Review 복습: Sarvaungasan 어깨서기 자세, Matsya mudra 물고기 무드라. • New 새로운자세: Matsyasana (Fish posture) 물고기 자세. • Kaosikii 카오시키 • Massage 마사지 • Meditation 명상 	<ul style="list-style-type: none"> • Cakra and propensities 차크라와 성향 • Glands and hormones 분비선과 호르몬
12	May 26, 2011 5 월 26 일 목요일	<ul style="list-style-type: none"> • WUE 준비운동 • Review 복습: Matsyasana 물고기 자세. • New 새로운자세: Karmasana (Action posture) 행동 자세- I&II. • Kaosikii 카오시키 • Massage 마사지 • Meditation 명상 	<ul style="list-style-type: none"> • Sharing 나눔의 시간 • Q & A 질문과 답