

## 소도구 리커버리 테라피 강의 계획서

**강의 목적 :** 근막의 긴장을 이해하고 다양한 소도구를 활용하여 셀프 이완 테라피를 경험합니다. 깊은 이완과 회복을 유도하며 통증을 줄이고 신체 정렬을 개선합니다.

**기대 효과 :** 어깨, 골반, 하체의 만성 통증 및 뻣근함 완화, 근막 자극을 통한 유연성 증가 및 림프 순환 촉진, 정적인 요가 자세로 인한 심부 이완 및 감정 안정, 일상 속 혼자 할 수 있는 운동 루틴 습득

**강의 대상 :** 목, 어깨, 골반 통증이 있는 주민, 앉거나 서 있는 시간이 많은 직장인, 부드러운 운동을 선호하는 중장년층, 자기 몸에 대해 관심이 많고 체형 개선을 원하는 분

**개인 준비물 :** 90cm 원형 폼롤러(1, 4, 10주차), 편안한 복장, (젠링과 땅콩볼, 블록은 강사가 구비)

주차	주제	준비물	수업 내용	기대 효과
1주차	근막이란 무엇인가	폼롤러	근막 구조 이해 + 전신 기본 이완	통증 이해 및 자가관리 인식
2주차	셀프 마사지와 어깨 이완	젠링	등, 어깨, 목 이완	승모근 긴장 완화, 어깨 통증 개선
3주차	골반 열기	땅콩볼	엉덩이, 고관절 주변 이완 + 스트레칭	허리 통증 완화와 골반 정렬
4주차	하체 근막 집중	폼롤러	햄스트링, 종아리 근막 이완	하체 부종 완화와 피로 회복
5주차	다리 유연성	젠링	골반 집중 인요가	하지 유연성 증가, 정신 안정
6주차	척추 라인 회복	땅콩볼	척추 중심 근막 이완	척추측만 개선
7주차	균형과 하지 근육 강화	블록2개	블록을 이용한 근력 운동	균형감 회복과 엉덩이 근력 강화
8주차	셀프 마사지와 힐링 요가	젠링	셀프 마사지와 쉬운 요가	젠링 사용법 숙지
9주차	전신 순환	땅콩볼	전신 근막 이완	편안한 이완 감각
10주차	어깨 집중 순환	폼롤러	견갑 집중 스트레칭	라운드숄더 개선