

## 프로그램 운영계획서

프로그램명	SNPE 바른자세 척추운동	강사명	김혜숙
강의 목표	1. SNPE 벨트운동 - SNPE 벨트를 활용한 수렴(모아주는)운동은 바른자세 교정에 유리하다. 2. SNPE 도구운동 - 다양한 SNPE 도구를 활용하여 변위된 척추에 직접적이고 섬세한 움직임을 준다.		
강의 방법	동작실습 및 도구사용	강의 도구	SNPE 도구
강의 내용			
1	SNPE 바른자세 척추운동의 이해와 긴장완화 및 굳어진 근육을 이완한다.		
2	SNPE바른자세 벨트를 꾸준히 착용하는 것으로 체온상승 효과와 변형된 골반, 고관절 및 허다리에 점진적 교정 효과가 있다.		
3	목과 허리의 C자 곡선을 만들며 바른척추의 형태를 바로 잡아준다.		
4	코어를 강화하고 허리통증을 완화하며 근력강화 및 자세교정을 잡아준다.		
5	허리를 강화하며 허리곡선을 C자형으로 만들어주고 골반의 균형을 바로잡아 준다.		
6	유연성을 증가시키고 혈액순환을 개선하며 부종예방과 완화, 전신의 근육, 근막 이완한다.		
7	목에 대한 이해 및 정상적인 목의 구조 만들기		
8	배곧은근, 넓다리네갈래근, 엉덩허리근의 경직을 이완시키며 상·하체와 골반의 균형을 바로잡아준다.		
9	SNPE T무브 운동은 딱딱하게 굳은 등과 어깨 주변의 근육을 부드럽게 이완시켜 근육의 탄성을 회복하고 변위된 등뼈를 바르게 교정하여 정상적인 척추의 구조를 만든다.		

10	다나손을 활용하여 전신의 근육과 근막을 마사지 및 쓸어올리기로 풀어준다.
11	SNPE SC무브 운동은 외부충격, 잘못된 자세 습관에 의하여 변형된 엉치뼈와 꼬리뼈를 SNPE 셀프 도구 운동으로 바르게 교정하여 정상적인 골반의 구조를 만든다.
12	발바닥을 자극하여 피로회복/ 불면증 완화/ 수족냉증 완화/ 노화 방지/ 치매 예방/ 소화불량 및 변비 해소/ 혈액순환 촉진 및 노폐물 배출
13	관절의 벌어짐을 방지하고 몸의 체온상승 및 체형교정 효과가 있다.
14	목과 허리의 C자 곡선을 만들며 바른척추의 형태를 바로 잡아준다.
15	코어를 강화하고 허리통증을 완화하며 근력강화 및 자세교정을 잡아준다.
16	허리를 강화하며 허리곡선을 C자형으로 만들어주고 골반의 균형을 바로잡아 준다.
17	유연성을 증가시키고 혈액순환을 개선하며 부종예방과 완화, 전신의 근육, 근막 이완한다.
18	목에 대한 이해 및 정상적인 목의 구조 만들기
19	배곧은근, 넓다리네갈래근, 엉덩허리근의 경직을 이완시키며 상·하체와 골반의 균형을 바로잡아준다.
20	SNPE T무브 운동은 딱딱하게 굳은 등과 어깨 주변의 근육을 부드럽게 이완시켜 근육의 탄성을 회복하고 변위된 등뼈를 바르게 교정하여 정상적인 척추의 구조를 만든다.
21	다나손을 활용하여 전신의 근육과 근막을 마사지 및 쓸어올리기로 풀어준다.
22	SNPE SC무브 운동은 외부충격, 잘못된 자세 습관에 의하여 변형된 엉치뼈와 꼬리뼈를 SNPE 셀프 도구 운동으로 바르게 교정하여 정상적인 골반의 구조를 만든다.
23	발바닥을 자극하여 피로회복/ 불면증 완화/ 수족냉증 완화/ 노화 방지/ 치매 예방/ 소화불량 및 변비 해소/ 혈액순환 촉진 및 노폐물 배출
24	관절의 벌어짐을 방지하고 몸의 체온상승 및 체형교정 효과가 있다.
25	목과 허리의 C자 곡선을 만들며 바른척추의 형태를 바로 잡아준다.

26	코어를 강화하고 허리통증을 완화하며 근력강화 및 자세교정을 잡아준다.
27	허리를 강화하며 허리곡선을 C자형으로 만들어주고 골반의 균형을 바로잡아 준다.
28	유연성을 증가시키고 혈액순환을 개선하며 부종예방과 완화, 전신의 근육, 근막 이완한다.
29	목에 대한 이해 및 정상적인 목의 구조 만들기
30	배곧은근, 넓다리네갈래근, 엉덩허리근의 경직을 이완시키며 상·하체와 골반의 균형을 바로잡아준다.
31	SNPE T무브 운동은 딱딱하게 굳은 등과 어깨 주변의 근육을 부드럽게 이완시켜 근육의 탄성을 회복하고 변위된 등뼈를 바르게 교정하여 정상적인 척추의 구조를 만든다.
32	다나손을 활용하여 전신의 근육과 근막을 마사지 및 쓸어올리기로 풀어준다.
33	SNPE SC무브 운동은 외부충격, 잘못된 자세 습관에 의하여 변형된 엉치뼈와 꼬리뼈를 SNPE 셀프 도구 운동으로 바르게 교정하여 정상적인 골반의 구조를 만든다.
34	발바닥을 자극하여 피로회복/ 불면증 완화/ 수족냉증 완화/ 노화 방지/ 치매 예방/ 소화불량 및 변비 해소/ 혈액순환 촉진 및 노폐물 배출
35	관절의 벌어짐을 방지하고 몸의 체온상승 및 체형교정 효과가 있다.
36	목과 허리의 C자 곡선을 만들며 바른척추의 형태를 바로 잡아준다.
37	코어를 강화하고 허리통증을 완화하며 근력강화 및 자세교정을 잡아준다.
38	허리를 강화하며 허리곡선을 C자형으로 만들어주고 골반의 균형을 바로잡아 준다.
39	유연성을 증가시키고 혈액순환을 개선하며 부종예방과 완화, 전신의 근육, 근막 이완한다.
40	목에 대한 이해 및 정상적인 목의 구조 만들기
41	배곧은근, 넓다리네갈래근, 엉덩허리근의 경직을 이완시키며 상·하체와 골반의 균형을 바로잡아준다.

42	SNPE T무브 운동은 딱딱하게 굳은 등과 어깨 주변의 근육을 부드럽게 이완시켜 근육의 탄성을 회복하고 변위된 등뼈를 바르게 교정하여 정상적인 척추의 구조를 만든다.
43	다나손을 활용하여 전신의 근육과 근막을 마사지 및 쓸어올리기로 풀어준다.
44	SNPE SC무브 운동은 외부충격, 잘못된 자세 습관에 의하여 변형된 엉치뼈와 꼬리뼈를 SNPE 셀프 도구 운동으로 바르게 교정하여 정상적인 골반의 구조를 만든다.
45	발바닥을 자극하여 피로회복/ 불면증 완화/ 수족냉증 완화/ 노화 방지/ 치매 예방/ 소화불량 및 변비 해소/ 혈액순환 촉진 및 노폐물 배출
46	관절의 벌어짐을 방지하고 몸의 체온상승 및 체형교정 효과가 있다.
47	목과 허리의 C자 곡선을 만들며 바른척추의 형태를 바로 잡아준다.
48	코어를 강화하고 허리통증을 완화하며 근력강화 및 자세교정을 잡아준다.
49	허리를 강화하며 허리곡선을 C자형으로 만들어주고 골반의 균형을 바로잡아 준다.
50	유연성을 증가시키고 혈액순환을 개선하며 부종예방과 완화, 전신의 근육, 근막 이완한다.
51	목에 대한 이해 및 정상적인 목의 구조 만들기
52	배곧은근, 넓다리네갈래근, 엉덩허리근의 경직을 이완시키며 상·하체와 골반의 균형을 바로잡아준다.
53	SNPE T무브 운동은 딱딱하게 굳은 등과 어깨 주변의 근육을 부드럽게 이완시켜 근육의 탄성을 회복하고 변위된 등뼈를 바르게 교정하여 정상적인 척추의 구조를 만든다.
54	다나손을 활용하여 전신의 근육과 근막을 마사지 및 쓸어올리기로 풀어준다.
55	SNPE SC무브 운동은 외부충격, 잘못된 자세 습관에 의하여 변형된 엉치뼈와 꼬리뼈를 SNPE 셀프 도구 운동으로 바르게 교정하여 정상적인 골반의 구조를 만든다.
56	발바닥을 자극하여 피로회복/ 불면증 완화/ 수족냉증 완화/ 노화 방지/ 치매 예방/ 소화불량 및 변비 해소/ 혈액순환 촉진 및 노폐물 배출
57	관절의 벌어짐을 방지하고 몸의 체온상승 및 체형교정 효과가 있다.

58	목과 허리의 C자 곡선을 만들며 바른척추의 형태를 바로 잡아준다.
59	코어를 강화하고 허리통증을 완화하며 근력강화 및 자세교정을 잡아준다.
60	허리를 강화하며 허리곡선을 C자형으로 만들어주고 골반의 균형을 바로잡아 준다.
61	유연성을 증가시키고 혈액순환을 개선하며 부종예방과 완화, 전신의 근육, 근막 이완한다.
62	목에 대한 이해 및 정상적인 목의 구조 만들기
63	배곧은근, 넓다리네갈래근, 엉덩허리근의 경직을 이완시키며 상·하체와 골반의 균형을 바로잡아준다.
64	발바닥을 자극하여 피로회복/ 불면증 완화/ 수족냉증 완화/ 노화 방지/ 치매 예방/ 소화불량 및 변비 해소/ 혈액순환 촉진 및 노폐물 배출