



[내 몸 사용법, 펠튼크라이스]

- ◆ 강의주제 : 중력과 맞서지 않고 상생하는 법, 무의식적인 습관을 알아차릴 때 애쓰지 않고 움직이는 법, 펠튼크라이스
- ◆ 강 사 : 한지민
- ◆ 강의일시 : 7.24.~12.4.(금) 09:30~11:30, 총 18회
- ◆ 대 상 : 10명(영종구 구민 및 영종구 소재 사업장의 직장인)
- ◆ 강의장소 : 배움4실
- ◆ 재료비·교재비 : 없음 ◆ 준비물 : 필기도구
- ◆ 강의내용

구분	강의일정	교육내용	
1	7.24(금)	1단계 감각의 일깨움 (지면 신뢰와 무게의 허용)	지면과의 첫 번째 대화: 신체 스캔
2	7.31(금)		무게의 허용: 중력에 몸을 맡기기
3	8.7(금)		숨 쉬는 기둥: 흉곽과 지면의 관계
4	8.14(금)		골반 시계(Pelvic Clock): 뇌를 깨우는 미세함
5	8.21(금)		시선과 머리: 뒤통수의 구름
6	8.28(금)	2단계 조직화와 정렬 (척추 파동과 골반의 여백)	척추 사슬(Spine Like a Chain)의 파동
7	9.4(금)		골반의 여백: 움직임의 원천 탐색
8	9.11(금)		굴곡과 신전: 접힘과 펼쳐짐의 대화
9	9.18(금)		나선의 조화: 몸통의 회전과 여백
-	9.25(금)	3단계 흐름의 확장 (나선형 협응과 사지의 가벼움)	추석연휴
10	10.2(금)		무거운 갑옷 벗기: 견갑골과 흉추의 해방
-	10.9(금)		한글날
11	10.16(금)		발바닥의 알아차림: 접지와 뿌리
12	10.23(금)		중심의 서포트: 가벼운 사지
13	10.30(금)		내부 공간과 외부 세계의 소매틱 대화
14	11.6(금)		일어섬의 메커니즘: 애씀 없는 기립
15	11.13(금)	4단계 존재의 통합 (동적 균형과 일상로의 이행)	의자 위에서의 자각: 좌골과의 관계
16	11.20(금)		동적 균형: 물처럼 흐르는 중심
17	11.27(금)		일어섬의 메커니즘: 애씀 없는 기립
18	12.4(금)		의자 위에서의 자각: 좌골과의 관계