

일반과정 < 건강·체육 영역 >

- SNPE 바른자세 척추 운동 -



□ SNPE란? 통증을 느끼는 본인 자신의 의지로 본래의 자세를 회복하여 비뚤어진 자세를 교정하고 척추를 바로잡는 Self 운동법
: 올바른 체형 교정, 아름다운 몸매, 건강한 신체 다지기!

- ▶ 교육기간 : 2022.7.4.(월) ~ 8.29(월) (주1회, 8주 과정), 매주 월요일
- ▶ 교육시간 : 오전 10:00 ~ 11:00 (1시간)
- ▶ 교육대상 : 재학생 및 일반성인 누구나 신청 가능
- ▶ 교육장소 : 필운관 지하2층 신체활동실
- ▶ 교육비 : 24만원 (1회 3만원)
 - * 계좌번호: (농협)317-0008-6734-01, 예금주: 배화여자대학교
 - * 반드시 본인 명의 입금 바랍니다
- ▶ 접수기간 : 2022.5.30.(월)부터 *선착순 마감 (최대15명)
- ▶ 접수방법 : 이메일 접수 (홈페이지 공지사항 참조)
- ▶ 접수문의 : 02)397~0552~3
- ▶ 홈페이지 : <https://edu.baewha.ac.kr>

SNPE는 요가+필라테스+피트니스+카이로프랙틱의 장점만을 결합하여 스스로 통증을 없애고 운동의 효과를 극대화하는 신개념 자연치유 바른 자세 척추운동입니다.

★ 소수인원제로 운영예정이니, 서둘러 접수하세요~!



배화여자대학교 부설 평생교육원

< 교육내용 >

1주차	1) 강의주제: SNPE 척추운동 개론 (이론/실기) 2) 강의내용: SNPE 창안 배경, 기본개념을 이해하고 본인의 자세 및 체형을 분석인체 균형 테스트, 구르기 테스트 및 App을 통해 본인의 몸 상태 알기
2주차	1) 강의주제: SNPE 운동의 도구운동과 벨트운동 배워보기 (이론/실기) 2) 강의내용: SNPE벨트운동 1~4번 동작, SNPE 도구운동(C,SD,T,L,SD MOVE)
3주차	1) 강의주제: 카이로프랙틱, 추나요법의 한계를 극복할 수 있는 자연치유 SNPE 원리, 이론 소개 (이론/실기) 2) 강의내용:SNPE기본동작(벨트+도구)운동
4주차	1) 강의주제: 목디스크, 일자목, 거북목 예방 및 개선을 위한 SNPE 바른자세 척추운동 (이론/실기) 2) 강의내용:SNPE기본동작(벨트+도구)운동
5주차	1) 강의주제: 어깨 통증을 예방 및 개선을 위한 SNPE 바른자세 운동 (이론/실기) 2) 강의내용: 딱딱하게 굳은 등 근육, 어깨 통증 완화를 위한 SNPE기본동작(벨트+도구) 운동
6주차	1) 강의주제: 허리 통증을 예방 및 개선을 위한 SNPE 바른자세 운동 (이론/실기) 2) 강의내용: 허리디스크, 일자 허리 통증 완화를 위한 SNPE기본동작(벨트+도구)운동
7주차	1) 강의주제: 고관절, 무릎, 발목 통증 예방 및 개선을 위한 SNPE 바른자세 운동 (이론/실기) 2) 강의내용: SNPE기본동작(벨트+도구)운동
8주차	1) 강의주제: 흰다리 (O,X다리) 교정을 위한 SNPE바른자세 운동 (이론/실기) 2) 강의내용: SNPE기본동작(벨트+도구)운동



배화여자대학교 부설 평생교육원