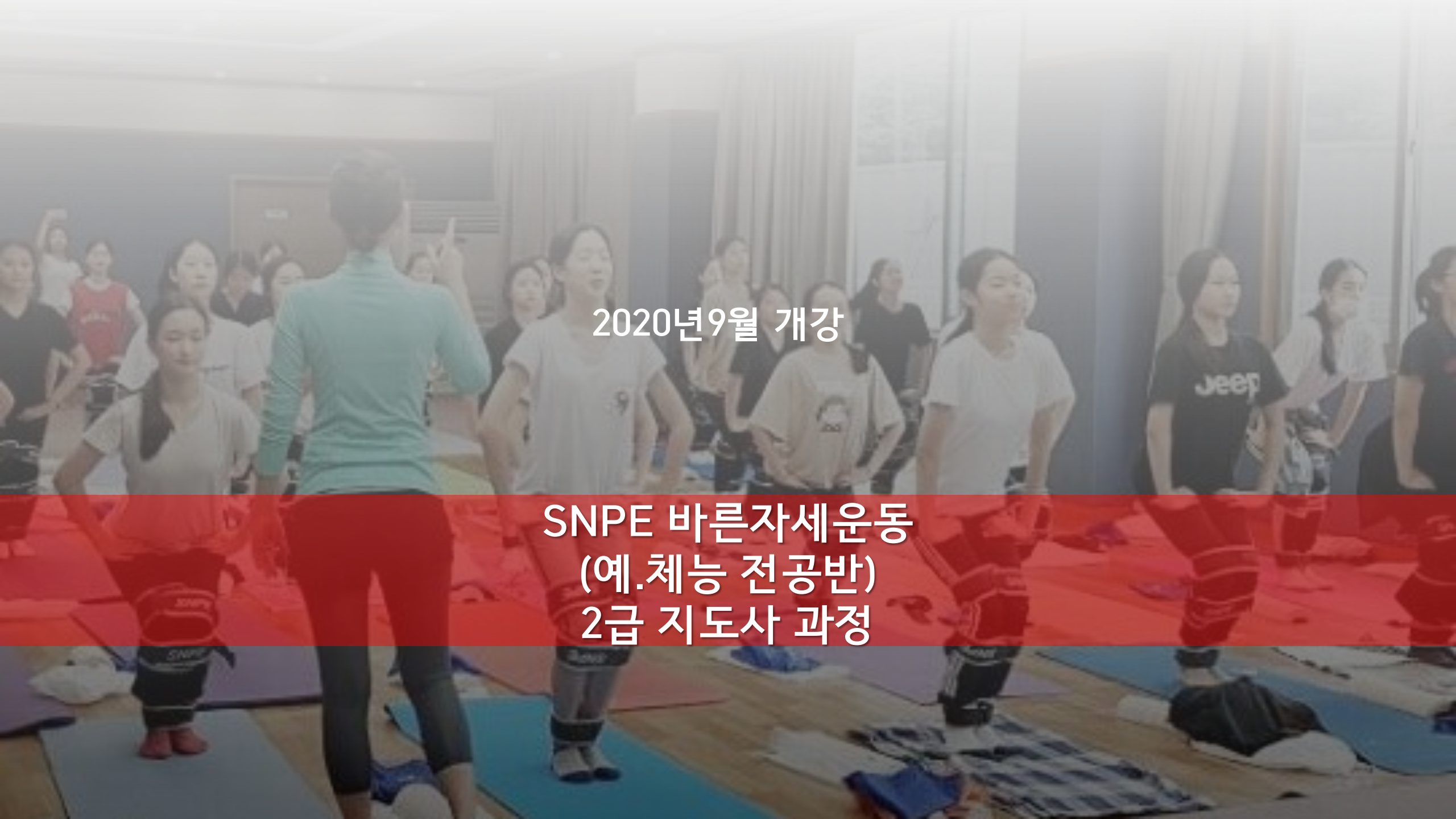




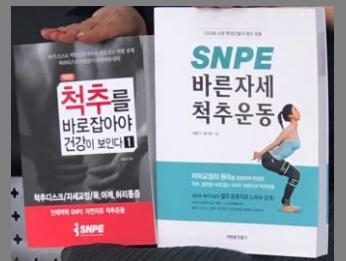
2020년 9월 개강

SNPE 바른자세운동
(예.체능 전공반)
2급 지도사 과정

교육 일정 및 서류 접수 안내

상세정보

- 교육비 250만원(교재비, 응시료 별도)
- 비용납부 상명대과정 문의 후 납부(입금순으로 마감)
- 교재 척추를 바로 잡아야 건강이 보인다1(최중기 저)
SNPE바른자세 척추운동(최중기,윤지유 저)



105기 토요반

- 개강 2020년 9월19일(토)
- 일정 2020년 12월12일(토)종강(12주과정, 휴강10월3일)
- 강의시간 매주 토요일 오후1시- 6시(5시간)
- 교육장소 상명대학교 서울캠퍼스 (개별통보)
- 접수방법 (전화 및 방문접수): 상명대학교 평생교육원(서울)
Tel (02) 2287-7183 접수시간 09:00~17:00 (공휴일제외)

상명대학교 평생교육원 홈페이지 참조 : www.smu.ac.kr/lifelong

바른자세운동 지도사과정 소개

‘SNPE 바른자세운동 지도사 과정’에서는

일상에서 누구나 실천할 수 있는 바른 몸 만들기의 세가지 원칙

(3P:I.바른자세운동 II.바른척추관리 III.바른섭생실천)중 그 첫 번째인 ‘바른자세 운동’을 관리하는 SNPE바른자세운동지도사 양성을 위해 단기간 속성으로 집중적인 교육을 한다.

SNPE 바른자세학회에서 개발된 자세분석 앱(APP)을 활용한 자세측정 및 분석법을 토대로 현대인들의 관심사인 다이어트,체형교정,바른자세 관리,근골격계 관련 질환과 통증(거북목, 허리디스크, 흰 다리, 척추 측만증)등을 운동으로 해결할 수 있는 셀프운동테라피,SNPE운동 처방 등을 전문적으로 다룬다.

본 교육은<척추/디스크/통증>분야 베스트셀러인

[척추를 바로 잡아야 건강이 보인다],[SNPE 바른자세 척추운동]의 저자이며 ‘SNPE바른자세 척추운동 ’ 창안자인 최중기 교수의 교재를 토대로 신개념(New Paradigm)자연치유운동 노하우를 학습할 수 있는 특별한 과정이 될 것이다.

I.바른자세 운동(Good Posture Exercise)

- SNPE자세분석 앱(APP)을 활용한 자세측정 및 분석
- SNPE바른자세 척추운동(이론 및 실습)
- Self자연치유 운동 SNPE의 원리
- 자연치유임상체험사례와 SNPE운동테라피:경추(cervical),흉추(thoracic),요추(lumbar),골반(pelvis),꼬리뼈(coccyx)

II.바른척추관리(Nature Spine Management/整骨)

- Nature Posture Spine specific correction technique
- 척추측만증(Scoliosis)에 관하여(잘못 알려진 척추건강 상식,과장된 홍보 및 지식 선별방법)

III.바른섭생실천(Food Therapy Know-how/攝生)

- 동양의학의 최고 경전으로 알려진 황제내경(黃帝內經)이야기
- 자연섭생(自然攝生)
- 알기 쉬운 음양오행(陰陽五行)
- 체질(體質)과 섭생(攝生),음식치료
- 음식으로 풀어본 생활건강
- 섭생(攝生) 중요성과 자연치유(自然治癒)

IV.예체능인을 위한 SNPE 운동 프로그램

교육내용

- SNPE 척추교정 운동이란?
- SNPE 창안배경
- SNPE 신개념운동 테라피
- SNPE 3U 특징
- SNPE 자연치유 핵심 이론 9가지
- 척추의 균형
- 척추측만증 (Scoliosis)
- 척추가 신체에 미치는 영향과 증상
- 수렴의 원리
- SNPE 4번 구르기 후 자극부위에 대한 이해
- 신경과 질병과의 관계
- 근육이 경직될 시 문제점들
- 요통의 원인과 예방법
- 허리디스크(Prolapse/Protrusion)
- SNPE 4번 운동 구르기 운동의 임상사례 및 기대효과
- 목 (경추) 이 신체에 미치는 영향과 증상
- 정상적인 목의 구조와 비정상적인 목의 구조

- 목 디스크의 지배부위
- 팔 저림 증세와 어깨 통증의 원인
- 두통의 원인과 해결방안, 경추와 추골 동맥
- 경추 1번(Atlas)뼈와 2번(Axis)뼈의 특징 및 중요성
- 턱관절(TMJ)
- 바르지 못한 자세가 치아건강에 미치는 영향
- 오십견(Frozen shoulder)이 생기는 원인
- SNPE 2번 운동 특징 및 기대효과
- 몸이 따뜻해 지는 원리
- SNPE 2번 운동 시 자극되는 근육의 종류
- SNPE 3번 운동 특징 및 기대효과
- 좌골신경(Sciatic nerve)과 좌골 신경통 (Sciatica)
- 이상근 증후군(Piriformis syndrome)
- 천장관절 증후군
- 햄스트링 근육의 위축으로 인한 요통의 발생

교육내용

- SNPE 척추교정 벨트의 원리
- 고관절(Hip joint)의 구조 및 영향
- SNPE 고관절벨트 사용의 기대효과
- 치아교정 원리를 응용한 SNPE척추 교정 운동
- 여성의 질병예방과 산후 몸매관리에 좋은 SNPE
- 발의 구조 및 족궁 (Arches of the foot)의 이해
- 걷기의 중요성 및 걸을 때 사용되는 근육의 종류
- 인체의 균형(무게중심)테스트
(SNPE Balance Test)
- SNPE 1번 운동 특징 및 기대효과
- 족궁보조구 (발 교정구)착용 후 SNPE 1번 운동
- SNPE 1번 운동 특징 및 기대효과
- 족궁보조구 (발 교정구)착용 후 SNPE 1번 운동

- 성장기 청소년을 위한 키 크는 방법
- O다리(흰 다리) 교정법
- 자기 스스로 하는 목, 어깨,허리통증을 예방하는 SNPE 바른자세운동
- 바른자세 몸매관리, 다이어트를 위한 SNPE 바른자세운동
- 척추측만 예방 및 개선을 위한 SNPE 바른자세운동
- 근골격계 통증 개선을 위한 SNPE 바른자세운동
- SNPE 벨트운동하기(SNPE1,2,3,4)
- SNPE도구 운동하기(C,T,L,SC-move)
- SNPE도구 활용하기(웨이브 베개,스틱 다나손 등)

혜택

01. 자격증 수여

수료기준 충족과 자격시험에 합격한 사람에게 한하여 SNPE 바른자세학회에서 발급하는 자격증 수여

02. 홍보지원

SNPE 바른자세운동 지도사 활동시 SNPE 홈페이지, 카페, 자세분석 앱 등의 인증강사, 수련장소 홍보지원

03. 사용 권한 부여

SNPE 바른자세학회의 동의를 얻은 사람에게 SNPE 바른자세운동 관련 상표, 특허, 산업재산권, 저작권 등의 사용 권한이 부여됨

04. 수료증 발급

SNPE 바른자세운동 수료증 발급

05. 정기교육 지원

SNPE 바른자세 학회에서 실시하는 정기교육 지원

06. 디자인 지원

SNPE 강사 활동 시 로고 사용 및 자료 사용하기, 홍보 인쇄물 디자인 지원

07. 강사 활동 지원

자격증 취득 후 기업체, 관공서, 문화센터, 학교 등 SNPE 강사 활동 지원

