

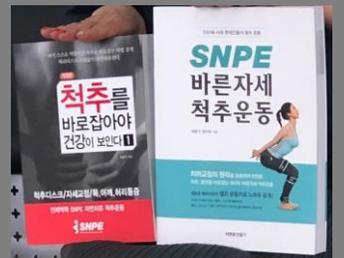
2020년 3월 개강

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)



# 102기 토요일반

- 개강 2020년 3월7일(토)
- 일정 2020년 5월23일(토)종강(12주과정, 휴강없음)
- 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](http://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

