

시간		음악	조명	구성	아사나
11:00	15분	Om asatoma	●	명상	명상(일주일) - 목 - 가슴 - 트위스트
				Warm-up	테이블 - 다리풀기 - 골반높이로 들었다 힐투힐 - 골반 열면서 손 하늘(발가락 옆면) *아르다찬드라 예고 **엉덩이 빠짐 주의 멘트
					아기자세 - 테이블 -다운독 - 우타나 *상체말아 올라오기 차이점 인지
11:15	10분	Moola mantra	○	A	1set : 정렬, 옵션 *우타나, 하프우타나 반복 2set : 힘, 에너지 *플랭크 팔접고 유지 3set : 호흡 *부장가아사나에서 호흡 경험
11:25	15분	OM tare tuttare		B	우카타 트위스트 - 팔뚝터치 - 하이런지 - 가슴열기 - 비라2 - 리버스워리어/트리코나(*팔 귀옆으로 무릎접고) 반복 - 비라3 - 아르다찬드라 - 바시스타 *아르다찬드라 아사나 분석
		People help the people		Flow	ABAB / AABB
11:40	15분	So much magnifice nt		●	Peak
			Sitting		아르다마첸드라 *척추 감각 **호흡 변화
			Inversion		브릿지 - 우르드바다누라
				Twist	정리 트위스트 - 모관운동
11:55	5분	Escape from Gravity	●	Savasana	