



건강, 아름다움까지!

YOGA

수업으로 지친 하루의 마무리,
요가로 피로를 풀어보세요

PROGRAM

마음을 비우고 몸을 채우는 시간

초보자도 환영! 원하는 시간으로 교차수강 가능! 함께하는 힐링 요가

- 일 정 7/7 ~ 8/6 매주 화, 목요일(주 2회 / 총 8회)
A반 : 19시 ~ 19시 50분 (제1,2,3기숙사생 대상)
B반 : 20시 ~ 20시 50분 (제3기숙사생 대상)
- 장 소 A반 : 제1기숙사 프로그램실(타 기숙사생 수강가능)
B반 : 제3기숙사 세미나1실
※ 강의실 내 요가매트 구비되어 있음(개인 지참도 가능)
- 정 원 20명(회차 별 10명)
- 신청 방법 네이버 폼(QR코드 스캔) 신청(선착순)
- 신청 기간 2026. 7. 1(수) 09:00 ~ 7. 3(금)
- 강 사 박다정(요가지도자 자격 보유, 출강 이력 다수)



수강자 상점 2점, 
비교과마일리지 (시간 당 5점) 제공



For Your Health and Beauty!

YOGA

A Time to Calm Your Mind and
Energize Your Body

PROGRAM

Relax Your Mind, Recharge Your Body! Beginners Welcome!

- **Schedule** July 7 – August 6, 2026
Every Tuesday and Thursday (Twice a week / Total of 8 sessions)
7:00 PM – 7:50 PM (For residents of Dormitories 1, 2, and 3)
- **Venue** Program Room, Dormitory 1 (Residents of other dormitories are also welcome.)
※ Yoga mats are provided in the classroom. You may also bring your own mat if preferred.
- **Capacity** 20 participants (10 participants per class)
- **Registration** Register via the Naver Form by scanning the QR code (First-come, first-served.)
- **Registration Period** July 1 (Wed), 2026, 9:00 AM – July 3 (Fri), 2026
- **Instructor** Park Da-jeong
Certified Yoga Instructor with extensive teaching experience



2 Dormitory Merit Points

5 Extracurricular Mileage Points per hour