

[2025년 상반기 중구 평생학습관 강의계획서]

강좌명	마음의 안정을 위한 싱잉볼 명상		강사명	용희진 [(사)대한싱잉볼협회]
학습목표	현대인을 위한 누워서 즐기는 쉬운 소리 명상 수업으로 깊은 이완과 온전한 쉬으로 안내한다.			
기대효과	사운드 힐링 악기/ 명상도구의 소리와 깊고 조화로운 진동, 특별한 파동에 의해 깊은 이완과 온전한 휴식을 취할 수 있는 현대인을 위한 ‘쉽’ 힐링/ 명상 프로그램입니다. 정신적인 스트레스, 불안, 두려움, 긴장을 해소하고 싶으신 분들, 명상을 배우기를 원하는 누구나 참여 가능한 누워서 즐기는 쉬운 명상 수업입니다. 뇌파를 알파파 이하로 떨어뜨려주며 심리적 안정과 몸과 마음의 밸런스를 회복시키는 사운드 힐링을 통해 몸과 마음의 활력을 찾으시기를 바랍니다. 몸과 마음의 깊은 이완을 경험하실 수 있습니다.			
교육대상	중구 구민 및 중구 소재 직장인	모집정원	12명	
교재명 (저자·출판사)	강사 PPT 자료 활용	교육장소	배움실 203호	
교재·재료비	없음	개인준비물	두꺼운 요가매트(8mm 이상) 담요, 편안한 복장	
차시	일시	교육내용		비고 (준비물)
1	4. 22.(화) 10:00~11:30	싱잉볼 명상	1교시 (10시 ~ 10시 40분) : 히말리야 싱잉볼 명상 싱잉볼 (Singing bowl) : 노래하는 그릇, 사운드 힐링 명상도구. 두드리거나 문지르면 고유한 울림 파장이 일어납니다. 여러 가지의 금속합금으로 만들어진 조화로운 진동을 지닌 히말리야 싱잉볼의 연주를 통해 심리적 안정을 회복하고 몸과 마음이 밸런스를 회복시키는 사운드 힐링/ 명상 수업입니다.	
2	4. 29.(화) 10:00~11:30		2교시 (10시 40분 ~ 11시 30분) : 크리스탈 싱잉볼 명상 백수정은 ‘마스터 힐러’라고 불릴 정도로 탁한 에너지의 정화에 탁월한 원석입니다. 누운 상태로 진행되며 백수정으로 만들어진 크리스탈 싱잉볼 차크라 세트를 이용한 소리를 듣는 사운드 힐링 수업입니다.	

3	5. 13.(화) 10:00~11:30	히말라야 싱잉볼 요가니드라	요가 니드라는 요가적 잠, 명상잠 뜻하며 몸과 마음을 깊게 이완시키는 방법입니다. 깨어있는 의식 상태를 유지하는 이완적인 휴식상태의 명상법입니다. 히말라야 싱잉볼 알아차림 소리 명상 수업으로 이어집니다. 몸과 마음이 밸런스를 회복시키는 사운드 힐링/ 명상 수업입니다.	
4	5. 20.(화) 10:00~11:30	크리스탈 싱잉볼 요가니드라	요가 니드라는 요가적 잠, 명상잠 뜻하며 몸과 마음을 깊게 이완시키는 방법입니다. 깨어있는 의식 상태를 유지하는 이완적인 휴식상태의 명상법입니다. 크리스탈 싱잉볼의 아름다운 하모니를 통해 명상과 힐링을 동시에 할 수 있는 프로그램입니다.	
5	5. 27.(화) 10:00~11:30	히말라야 싱잉볼 명상/ 인요가	인요가는 음양의 음적인 요소에 주목하는 요가로, 온몸의 스트레칭과 이완에 중점을 둔 정적이고 편안한 요가입니다. 반복적으로 쉽없이 움직이는 양요가에 비해 인요가는 한 자세를 오래 유지하고, 근육보다 더 안쪽에 있는 관대와 인대등의 수동적인 조직까지 자극합니다. 인요가는 자세 안에서 자기 자신에게 집중하고 기다리며 자신에 대해 깊이 생각할 수 있는 시간을 갖게 하며 히말라야 싱잉볼 명상과 함께 진행합니다.	
6	6. 3.(화) 10:00~11:30			
7	6. 10.(화) 10:00~11:30			
8	6. 17.(화) 10:00~11:30	크리스탈 싱잉볼 명상/ 인요가	인요가는 음양의 음적인 요소에 주목하는 요가로, 온몸의 스트레칭과 이완에 중점을 둔 정적이고 편안한 요가입니다. 반복적으로 쉽없이 움직이는 양요가에 비해 인요가는 한 자세를 오래 유지하고, 근육보다 더 안쪽에 있는 관대와 인대등의 수동적인 조직까지 자극합니다. 인요가는 자세 안에서 자기 자신에게 집중하고 기다리며 자신에 대해 깊이 생각할 수 있는 시간을 갖게 하며 크리스탈 싱잉볼명상과 함께 진행합니다.	
9	6. 24.(화) 10:00~11:30			
10	7. 1.(화) 10:00~11:30			

※ 5.6.(화) 대체휴무일 휴강