

**라자 요가
지도자 과정
Lv.1 코스
OPEN**

선착순 모집 중

Omega@



요가를 배우는 궁극의 목적은
아사나도 아닌 호흡도 아닌
의식의 각성과 성장에 있다

라자요가는 의식의 각성과 성장을 통해
내면의 지혜를 일깨우는 것을 목적으로 한다

- 01** 라자 요가 지도자 과정
- 02** 강사 소개
- 03** 본 과정의 차별점
- 04** 커리큘럼
- 05** 일정 및 교육비 안내

라자 요가 지도자 과정 (Lv.1 코스)

요가의 모든 체계를 알 수 있는 기본이자
최고 단계의 요가, 라자 요가.
요가 마스터를 지향하는 지도자를 위한
하이클래스 과정을 제공합니다.

신청 자격 라자 요가 지도자 과정을 밟고 싶으신 분

권장 자격 요가 수련 3년 이상 or 요가 지도 경력 1년 이상



라자(Rāja) 요가란?

고대 요가 박티요가, 즈냐냐 요가, 카르마 요가와 함께 고대 4대 요가 중 하나이다.
요가의 모든 체계를 포괄하고 있으며, 라자라는 이름대로 왕의 요가라 불린다.
라자는 심신을 훈련함을 통해 해탈을 얻는 요가 방법으로 몸과 마음을 수양해야 한다.
즉 고대, 중세의 산스크리트어 텍스트에서는 요가 수행의 가장 높은 상태를 의미했다.
이는 명상의 수행단계인 사마디(samadhi,삼매)에 도달하는 것을 의미한다.



라자(Rāja, राज)는
'최고의 최고'또는 '왕'을 의미
라자 요가는
'요가의 최고 중의 최고'

라자(Rāja) 요가 커리큘럼

라자 요가 수업은 보통 8단계를 기반으로 구성됩니다.

8단계(팔지) 요가라고도 불리며, 외적 수련(Bahiranga Yoga)과 내적 수련(Antaranga Yoga)으로 나뉩니다.

1. 야마 (Yama): 사회적 규범, 도덕적 행동 규범 (예: 비폭력, 진실, 도둑질하지 않기, 절제, 소유하지 않기)
2. 니야마 (Niyama): 개인적 규범, 자기 수양 (예: 청결, 만족, 고행, 자기 탐구, 절대자에 대한 헌신)
3. 아사나 (Asana): 요가 자세, 신체 수련
4. 프라나야마 (Pranayama): 호흡 조절, 생명 에너지 조절
5. 프라티야하라 (Pratyahara): 감각의 철수, 외부 자극으로부터의 분리
6. 다라나 (Dharana): 집중, 마음을 한 곳에 고정시키기
7. 디야나 (Dhyana): 명상, 깊은 집중 상태
8. 사마디 (Samadhi): 삼매, 최고의 의식 상태, 깨달음



라자(Rāja) 요가 커리큘럼

- 외적 요가 (Bahiranga Yoga): 내면의 평화와 집중력을 기르기 위한 기반을 마련하며, 요가 수련의 실질적인 부분을 다룹니다.

요가 자세 (Asana)

호흡법 (Pranayama)

감각 제어 (Pratyahara)

- 내적 요가 (Antaranga Yoga): 감각을 철회하고 내면의 자아를 발견하고 깨달음에 도달하는 것을 돕습니다.

집중 (Dharana)

명상 (Dhyana)

삼매 (Samadhi)

- 그 외 특별한 강의: 라자 요가는 심신 수련을 통해 해탈을 얻는 것을 목표로 합니다.

요가 철학 및 경전 연구

요가 생리학 및 해부학

라자요가 지도법

정병규

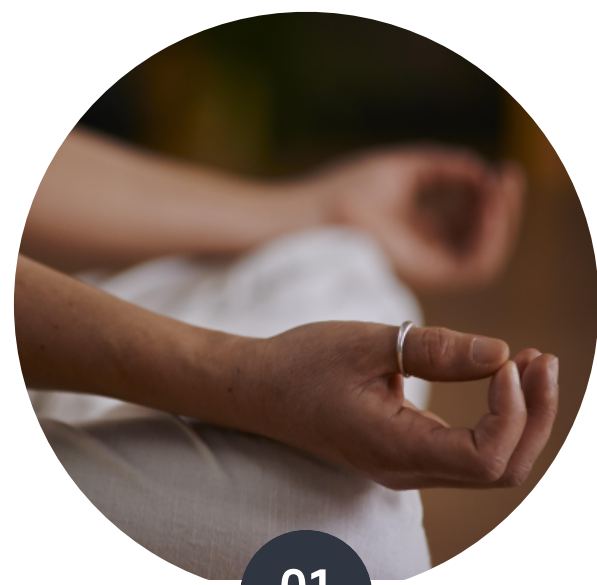
라자 요가 지도자

25년 이상 요가와 명상을 가르쳐 온 라자 요가 마스터이다.
현재는 명상과 자각 그리고 깨달음을 요구하는
최고 수준의 라자 요가 지도자를 양성하기 위해 힘쓰고 있으며,
명상 도서를 출간하고 명상 작가로서도 활동하고 있다.

- 명상가 & 어웨이크닝 코치
- 라자요가 마스터
- 전) 명상 문화원 자연 대표, 사트상 요가 센터 원장
- 교육학 박사 수료
- <기억의 땅에 바람이 분다>, <깨어나려는 당신과의 만남> 저술



라자 요가, 무엇이 다를까요?



01

통합 수련 방식

분절된 수련이 아닌,
명상과 호흡과 아사나를
동시에 수련할 수 있게 한다



02

라자요가 맞춤 아사나 진행

기존의 아사나 수행과 달리
모든 아사나를 라자요가 수행에
적합하게 변형하여 수련한다



03

경전, 교수법 등의 이론교육

요가 관련 경전 등의 강론과
코칭 실습, 교수법 지도 등의 실습 지도 등
이론 교육을 깊이 있게 실시한다



04

라자요가 비전 공유

라자요가 비전(秘傳)
고대로부터 내려온
라자요가의 비밀 수행법을 공유한다

본 과정의 커리큘럼

전체 교육은 12회 집체 교육으로 진행됩니다.

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 라자요가 기본 이해 | 7. 라자요가 수련 2 |
| 2. 라자요가와 아사나 | 8. 라자요가 수련 3 |
| 3. 라자요가와 호흡 | 9. 라자요가 수련 4 |
| 4. 라자요가와 명상 | 10. 라자요가 수련 5 |
| 5. 라자요가와 성찰 | 11. 라자요가 수련 6 |
| 6. 라자요가 수련 1 | 12. 종합 정리 |

* 교육 외 실수련 6개월 필요

본 과정의 커리큘럼은 교육 진행 상황에 따라 조정/변경될 수 있습니다



신청 안내

모집 기간

수시 접수

수업 일시

매달 3번째 토요일 1회 (상의 진행)

오후 1시 ~ 오후 4시 (3시간)

총 12회 (12개월)

시작 일시

25년 9월 27일 (토요일)

오후 1시 ~ 오후 4시

교육 일정은 사정에 의해 변동이 있을 수 있습니다.

오시는길

부산 부루요가명상센터
(온천동 1421-1)

신청/결제 문의

조수연

010-2316-4021

문자 남겨 주세요

교육비

정가 380만원

할인가 220만원

상담 후 결제 진행됩니다

(자격증 발급비 포함)



A wide-angle photograph of a sunset over the ocean. The sky is filled with soft, wispy clouds in shades of orange, yellow, and blue. The sun is low on the horizon, creating a bright glow. The ocean is calm, reflecting the colors of the sky. In the distance, a few small boats are visible on the water.

감사합니다

Omega@