

第2期：～英語で教える～
バイリンガルヨガ講師養成講座

● 1日目：4月21日（金曜日） 講師：トンプソン浩美

午前 ・オリエンテーション

- ・講義：太陽礼拝
- ・講義：呼吸法

午後 ・講義：戦士のポーズ

- ・パールシュヴォッターナーサナ
- ・シャヴァーサナで終了

● 2日目：4月22日（土曜日） 講師：土屋 江里子

～スタンディングポーズ～

午前 ・講義：ワシ・木のポーズ

- ・講義：トリコナーサナ

午後 ・講義：キャット&カウポーズ

- ・講義：パッチモッターナーサナ
- ・シャヴァーサナで終了

● 3日目：4月23日（日） 講師：トンプソン浩美

～バックベンド～

午前 ・講義：セッツバンダーサナ

- ・講義：ウールドウヴァ・ダヌーラーサナ

～フィニッシング～

午後 ・講義：ハラーサナ

- ・講義：ショルダースタンド
- ・後半：練習：講師の指導・アドバイスもあります。
- ・シャヴァーサナで終了



● 4日目：5月12日（金曜日）講師：渡瀬ひとみ／土屋 江里子

午前・講義：（土屋江里子）症状・疾患・解剖学用語
・講義：（渡瀬ひとみ）プレゼンテーション
・練習（テストに向けて自分のシーケンスの発表）

午後・練習日：（土屋江里子）シーケンスの練習 講師の指導・アドバイスもあります。

・シャヴァーサナで終了

● 5日目：5月13日（土曜日） 講師：エリザベス・パパ

午前：筆記テスト（20分）

10分休憩

10：30—13：00：会話、文法、発音

・講義：ネイティブスピーカーによる指導で発音や文法を見直します。
～シャバーサナ～呼吸法～のリードの仕方を学びます。

午後：練習日：自作シーケンスの練習

・ネイティブスピーカーの講師の指導、アドバイスをもとに自分の作成したアーサナ・パートのシーケンス練習。

・シャヴァーサナで終了

● 6日目：5月14日（日曜日） 講師：オールメンバー

テスト日：最終テスト

・シーケンスの発表（ご自身で作ったシーケンスの短縮版を講師陣の前で発表）
・テスト結果と講評
・修了証授与式

