

第3期：～英語で教える～  
バイリンガルヨガ講師養成講座

● 1日目：10月29日（日曜日） 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：11月5日（日曜日） 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：11月12日（日曜日） 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：ワールドウヴァ・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：11月19日（日曜日）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：11月26日（日曜日）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：12月3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

