

第6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15日（月曜日） 講師：トンプソン浩美・佐野暁子

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

・パールシュヴァコーナ

・シャヴァーサナで終了

● 2日目：4月16日（火曜日） 講師：土屋 江里子・林美穂

～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17日（水曜日） 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：4月18日（木曜日）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：4月19日（金曜日）

講師：エリザベス・パパ・阿部明日香

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：4月20日（土曜日） 講師：主要メンバー

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
・

