

第5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28日（日曜日）講師：トンプソン浩美・佐野暁子

前半・オリエンテーション

- ・講義：太陽礼拝
- ・講義：呼吸法

後半・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4日（日曜日） 講師：土屋 江里子・林美穂

～スタンディングポーズ～

- 前半
- ・講義：ワシ・木のポーズ
  - ・講義：トリコナーサナ

- 後半
- ・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11日（日曜日） 講師：土屋江里子

～バックバンド～

- 前半
- ・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～

- 後半
- ・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18日（日曜日）

● 講師：渡瀬ひとみ／トンプソン浩美

前半・講義：（トンプソン浩美）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）

後半・練習日：（トンプソン浩美）

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25日（日曜日）

講師：エリザベス・パップ／阿部明日香

筆記テスト（20分）

（10分休憩）

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。

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2日（日曜日） 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

