

第5期：～英語で教える～

オンライン・バイリンガルヨガ講師養成講座 ベイシック

第一回説明会：1/22日（日）16:00-17:30

● Day 1

6月4日：（日曜日）講師：キティトンプソン・裕美

16:00-19:00 ※途中休憩あり

- ・ オリエンテーション
- ・ 講義：ウォームアップ、プラナヤマ
- ・ Q&A&復習
- ・ シャヴァーサナ

● Day 2

6月11日：（日曜日）講師：キティトンプソン・裕美

16:00-19:00 ※途中休憩あり

- ・ 講義：太陽礼拝
- ・ 一日の復習
- ・ Q&A
- ・ シャヴァーサナ

● Day 3

6月18日：（日曜日）講師：キティトンプソン・裕美

16:00-19:00 ※途中休憩あり

- ・ 前の週の復習
- ・ ボディパーツ
- ・ トリコナーサナ
- ・ 講義：シャヴァーサナ
- ・ Q&A&復習
- ・ シャヴァーサナ



● Day 4

6月25日：(日曜日) 講師：阿部明日香

16:00-19:00 ※途中休憩あり

- ・ 前の週の復習
- ・ 戦士のポーズ 2
- ・ パールシュヴァコーナ
- ・ Q&A&復習
- ・ シャヴァーサナ

● Day 5

7月2日：(日曜日) 講師：佐野暁子

16:00-19:00 ※途中休憩あり

- ・ 前の週の復習
- ・ 講義：戦士 1
- ・ 講義：木のポーズ
- ・ Q&A&復習
- ・ シャヴァーサナ

● Day 6

7月9日：(日曜日) 講師：佐野暁子

16:00-19:00 ※途中休憩あり

- ・ 前の週の復習 パッチモッタナーサナ
- ・ 講義：セツバンダーサナ
- ・ Q&A&復習
- ・ シャヴァーサナ

● Day 7

7月16日：(日曜日) 講師：阿部明日香

16:00-19:00 ※途中休憩あり

- ・ ヨガ英会話 & 練習日



● Day 8

7月23日：(日曜日) 講師：佐野暁子

16:00-19:00 ※途中休憩あり

- ・ 前の週の復習
- ・ 講義：症状・疾患・解剖学用語
- ・ Q&A&復習
- ・ 練習会
- ・ シャヴァーサナ

● Day 9

7月30日：(日曜日) 講師：阿部明日香・エリザベス・パパ

16:00-19:00 ※途中休憩あり

【ネイティブ・スピーカー・デイ】

- ※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
- 実践プラクティス自作シークエンスの練習（アーサナ・パート）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で作成したアーサナ・パートのシークエンスを練習します

● Day 10

8月6日：(日曜日) 講師：佐野暁子・阿部明日香・エリザベス・パパ

16:00-19:00 ※途中休憩あり

- ・ テスト日：最終テスト
- ・ シークエンスの発表（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）、間休憩を入れてから卒業式を行います。

