

第8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12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：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

● 2日目：4月13日（月曜日） 講師：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：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

● 3日目：4月14日（火曜日） 講師：トンプソン浩美

～バックベンド～

- 午前 ・講義：セツツバンダーサナ
・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：4月15日（水曜日）講師：渡瀬ひとみ／土屋 江里子（佐野暁子・阿部明日香）

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16日（木曜日）

講師：阿部明日香

午前：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。
～シャヴァーサナ～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17日（金曜日） 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

