

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

- 前半
- ・オリエンテーション
  - ・講義：太陽礼拝
  - ・講義：呼吸法
  - ・～シットイングポーズ～
- 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

● 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～

- 前半
- ・講義：ワシ・木のポーズ
  - ・講義：トリコナーサナ
- 後半
- ・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～

- 前半
- ・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～

- 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：4月15日（水曜日）講師：渡瀬ひとみ／佐野暁子・阿部

明日香

- 前半
- ・講義：（渡瀬ひとみ）プレゼンテーション
  - ・講義：（佐野暁子）症状・疾患・解剖学用語
  - ・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：（阿部明日香）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

前半：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。

後半：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
- ・

