

第1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

● 11月7日：（土曜日）講師：阿部明日香

10:00-13:00 ※途中休憩あり

- ・ オリエンテーション
- ・ 講義：ボディパーツ／太陽礼拝
- ・ 講義：キャット&カウポーズ
- ・ 一日の復習
- ・ Q&A
- ・ シャヴァーサナ

● 11月14日：（土曜日）講師：林美穂

10:00-13:00 ※途中休憩あり

- ・ 前の週の復習
- ・ 講義：トリコナーサ
- ・ 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

● 11月21日：（土曜日）講師：トンプソン浩美

10:00-13:00 ※途中休憩あり

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

● 11月28日：（土曜日）講師：阿部明日香

10:00-13:00 ※途中休憩あり



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

● 12月5日：(土曜日) 講師：トンプソン浩美

10:00-13:00 ※途中休憩あり

- ・ 前の週の復習
- ・ 講義：ハラーサナ
講義：ショルダースタンド
- ・ Q&A&復習
- ・ シャヴァーサナ

● 12月12日：(土曜日) 講師：金子真矢

10:00-13:00 ※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
- ・ シャヴァーサナ

● 12月19日：(土曜日) 講師：阿部明日香・渡瀬ひとみ

10:00-13:00 ※途中休憩あり

- ・ バイリンガルヨガ：どういうところで、どうやって活躍できるの？
(阿部明日香)：会話、文法、発音
- ・ テスト前のシークエンスの練習
- ・ ネイティヴ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・パートのシークエンス練習、ネイティヴスピーカーによる指導で発音や文法を見直します。

● 12月26日：(土曜日) 講師：主要メンバー

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。

