

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入門編

◆ 4月2日：(土曜日) 講師：キティ・トンプソン裕美

10:00-12:00 ※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
- 一日の復習
- Q&A
- シャヴァーサナ

◆ 4月9日：(土曜日) 講師：佐野暁子

10:00-12:00 ※途中休憩あり

- 講義：トリコナーサ
- Q&A&復習
- 練習
- シャヴァーサナ

◆ 4月16日：(土曜日) 講師：阿部明日香

- ヨガ英会話
- 練習&発表日
- 太陽礼拝の発表

