

第1期：～英語で教える～  
バイリンガルヨガ講師養成講座

● 7月4日：（土曜日） 講師：金子真矢

前半・オリエンテーション

- ・講義：太陽礼拝
- ・講義：呼吸法

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

● 7月5日：（日曜日） 講師：佐野暁子

～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

● 7月6日：（月曜日） 講師：佐野暁子

～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



●7月11日：(土曜日) 講師：佐野暁子

前半・講義：症状・疾患・解剖学用語

- ・練習（テストに向けて自分のシークエンスの発表

後半・練習日：シークエンスの練習 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

●7月12日：(日曜日) 講師：佐野暁子／阿部明日香／渡瀬ひとみ

前半：筆記テスト(20分) 佐野暁子

10分休憩

- ・講義：(渡瀬ひとみ) プレゼンテーション

- ・(阿部明日香)：会話、文法、発音

- ・講義(阿部明日香)：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：自作シークエンスの練習

- ・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・パートのシークエンス練習。

- ・シャヴァーサナで終了

●7月13日：(月曜日) 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)

- ・テスト結果と講評

- ・修了証授与式

・

