

## 第2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 アドバンス

(毎日曜日 16:00-19:00 (計6回 3/24日最終テスト日は人数によっては時間がのびる可能性があります。))

**1日目** 1月14日(日) 講師：トンプソン浩美

- オリエンテーション ウォームアップエクササイズ
- 講義：～ウジャイ呼吸～
- 講義：バイリンガルでのシークエンスの作り方  
ポーズとポーズのつなげ方から全体のフロー作成まで  
言葉の差し込み方なども学びます。

○実践プラクティス

**2日目** 1月28日(日) 講師：佐野暁子

- 講義：難しいポーズのディレクション ～ねじりのポーズ～
- 講義：3つのポーズのつなげ方
- 3つのポーズつなげ方デモンストレーション

○実践プラクティス

**3日目** 2月11日(日) 講師：佐野暁子

- 講義：3つのポーズのつなげ方
- 実践プラクティス：3つのポーズをつなげる練習
- 実際のシークエンスの中への取り入れ方
- 実践プラクティス

**4日目** 2月25日(日) 講師：阿部明日香

※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

- 実践プラクティス
- 自作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  
自分で作成したアーサナ・パートのシークエンスを練習します。
- バイリンガルクラス ～実践シュミレーション・プラクティス



**5日目** 3月10日（日）講師：阿部明日香・エリザベス・パパ

**【ネイティブ・スピーカー・デイ】**

※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

○実践プラクティス

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を練習します。

○バイリンガルクラス ～実践シュミレーション・プラクティス

**6日目** 3月24日（日）

講師：阿部明日香・佐野暁子・エリザベス・パパ・渡瀬ひとみ

**【最終テスト】**

○シークエンスの発表（ご自分の作ったシークエンスを

一部省略した形で私達講師陣の前で発表してもらいます。）

○テスト結果と講評

○卒業式

