

第6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 ベイシック

● Day 1

6月2日：(日曜日) 講師：キティトンプソン・裕美

16:00-19:00 ※途中休憩あり

- ・ オリエンテーション
- ・ 講義：ウォームアップ、プラナヤマ
- ・ Q&A&復習
- ・ シャヴァーサナ

● Day 2

6月9日：(日曜日) 講師：キティトンプソン・裕美

16:00-19:00 ※途中休憩あり

- ・ 講義：太陽礼拝
- ・ 一日の復習
- ・ Q&A
- ・ シャヴァーサナ

● Day 3

6月16日：(日曜日) 講師：キティトンプソン・裕美

16:00-19:00 ※途中休憩あり

- ・ 前の週の復習
- ・ ボディパーツ
- ・ トリコナーサナ
- ・ 講義：シャヴァーサナ
- ・ Q&A&復習
- ・ シャヴァーサナ



● Day 4

6月23日：(日曜日) 講師：佐野暁子

16:00-19:00 ※途中休憩あり

- ・ 前の週の復習
- ・ 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

● Day 5

6月30日：(日曜日) 講師：阿部明日香

16:00-19:00 ※途中休憩あり

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

● Day 6

7月7日：(日曜日) 講師：佐野暁子

16:00-19:00 ※途中休憩あり

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

● Day 7

7月14日：(日曜日) 講師：阿部明日香

16:00-19:00 ※途中休憩あり

- ・ ヨガ英会話 & 練習日



● Day 8

7月21日：(日曜日) 講師：阿部明日香、エリザベス・パパ

16:00-19:00 ※途中休憩あり

【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

自作シーケンスの練習 (アーサナ・パート)

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

自分で作成したアーサナ・パートのシーケンスを練習します

● Day 9

7月28日：(日曜日) 講師：佐野暁子

16:00-19:00 ※途中休憩あり

- ・ 今までの復習
- ・ 講義：症状・疾患・解剖学用語
- ・ Q&A&復習
- ・ 練習会
- ・ シャヴァーサナ
- ・

● Day 10

8月4日：(日曜日) 講師：佐野暁子・阿部明日香・

エリザベス・パパ

16:00-19:00 ※途中休憩あり

- ・ 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)、間休憩を入れてから卒業式を行います。

