

▶ **ワークショップの学習目的** ネイティブの講師が提案するヨギーのための総合的な語学学習プラン

- 国際意識のある視野の広いヨギーの育成。
- 英語で行われるワークショップやトレーニングをもっと深く理解できるようになります。
- 簡単な英語で、外国人にヨガを教えることができるようになります。
- 英語で書かれた教材やウェブサイトを読みより理解できるようになります。

▶ **カリキュラム内容** 全10回コース

- | | |
|---|---|
| <p>1週 ヨガの経験、指導経験、なぜヨガを始めのか、理由等の自己表現を行うための英語を学ぶ</p> <p>2週 解剖学と生理学(身体部分の名称)の基礎とアサナを説明するための準備</p> <p>3週 立位のポーズ</p> <p>4週 座位のツイストのポーズ</p> <p>5週 逆転のポーズ</p> | <p>6週 アームバランスのポーズ</p> <p>7週 プラナヤーマ(呼吸法)</p> <p>8週 瞑想とシャバーサナについて</p> <p>9週 解剖学(病理学) ヨガでよくある怪我や病気について</p> <p>10週 学習内容を活かし、英語でヨガを発表する</p> |
|---|---|

※カリキュラムはあくまで予定です。急な変更、修正等が発生することがありますのでご了承ください。
参加者の語学レベル、または習得のスピードに合わせて進行するため、内容と違う可能性があります。

▶ **持ち物** ▶ **参加費用** ▶ **開催日時**

ヨガマット、筆記用具、動きやすい服装	受講料 ¥45,000 テキスト代 ¥5,000 早期入金割引 10/26までのご入金で ¥5,000 OFF 11/30までのご入金で ¥3,000 OFF	2016年1月7日(木)～5月26日(木) 19時00分～20時30分(90分) 2016年1/7, 1/21, 2/11, 2/25, 3/10, 3/24, 4/7, 4/21 5/12, 5/26, (全10回)
--------------------	---	---

▶ **オリエンテーション(事前説明会)の開催** ▶ **会場**

参加ご希望の方を対象にオリエンテーションを実施します。カリキュラムについての説明を致しますので、ワークショップに対してのご質問、ご要望、ご意見等をお聞かせください。	[開催日] 11/26(木) [時間] 19:00～ [参加費] 無料 [会場] 大阪市中央公会堂
--	--

大阪市中央公会堂
 大阪市北区中之島1丁目1番27号
※会場は、都合により変更になる場合があります。
 変更の際は、事前にメール、電話にてお知らせします。

▶ **申し込み・お問い合わせ** まず電話、メールにてご連絡後、お送りいたしますワークショップ申込書に必要事項記入の上、下記に FAX、またはメールでご連絡ください。

電話【呼音 多楽】夜間のみ対応 080-3429-4082 FAX 06-7494-4161

ホームページ メール
www.sandrafangyoga.com sandrafangyoga@gmail.com

上記ホームページからYoga English Workshopページへアクセスしてください 申し込み・お問い合わせの際には必ず、お名前、連絡の取れる電話番号、PCメールアドレスをお書きください。



言葉の壁を越えて
 世界中のヨギーと対話をしよう!

**事前説明会
 順次開催予定**
**事前申し込みで
 最大5000円割引**
詳しくは裏面をご覧ください

ヨギーのためのヨガ英会話育成コース
 実践的に英語でヨガを教えるためのサポートをします。

大阪にて2016年1月から開催
 全10回のヨギーのための総合的な語学学習プラン

ヨガに役立つ実践的な英語を身につける

ヨガを本格的に学ぶ上で必要なのは語学の幅を広げたくさんの知識を吸収する事

近代ヨガの起源はアメリカのカリフォルニアから来ています。ヨガがこれほどまでに世界中で愛されているのも、それを伝えるコミュニケーションがあつてこそ。世界中にいる素晴らしい先生の言葉を理解し、会話ができることでより深くヨガを知りたいことを目標としています。



実践的な英語を学ぶ事で、より広い視野を持ってヨガと向き合う事ができます

グローバル化が進む中で、ヨガの世界でも国内だけではなくより広い視野を持つべき時代になってきました。今では世界中の有名な先生が日本を訪れ、ワークショップやイベントを開催しています。外国人の先生が日本でレッスンをする際は通訳の

方が日本語に訳しレッスンを行います。それでは本当の意味で理解した事になるのでしょうか。本当の理解は、言語を直接理解し、会話ができる事だと思えます。

ワークショップではこのような人の悩みを解決していきます。

- ◎ 外国人の生徒がレッスンに来るが、うまく会話ができない
- ◎ 外国人のヨガの先生のレッスンを通訳なしでちゃんと理解をしたい
- ◎ 今度来日するあこがれのヨガの先生と一緒に会話をしたい。
- ◎ 英語でヨガを教えたいが、どうやって学んだらいいかわからない
- ◎ 海外のヨガトリートに参加する際に、英語でのレッスンについていけるか不安
- ◎ 日本だけではなく世界中からヨガの知識を吸収したい

講師紹介

Sandra Fang

サンドラファン



トレーニング実績

全米ヨガアライアンス認定200時間 TTC コース修了、35時間マタニティヨガ TT、50時間インヨガ TT、30時間ヨガエド - キッズヨガトレーニング、108時間アーユルヴェーダトレーニング

Tae Tsubokura

坪倉 多栄



トレーニング実績

全米ヨガアライアンス認定200時間 TTC コース修了、全米ヨガアライアンス認定アーユルヴェーダTTC20 修了、全米ヨガアライアンス認定リストラティブヨガTTC20時間修了、ジョディクラップヨガセラピー集中講座 受講、内田かつのりヨガ解剖学6日間TTC受講、ジョディポーン マタニティヨガTTC35時間修了

ヨガが心身におよぼす効果を自ら体感しその魅力に心酔する。全米ヨガアライアンスのティーチャーズトレーニングを受講、認定ヨガインストラクターとなる。哲学、解剖学、アーユルヴェーダの勉強を続けさらにヨガの素晴らしさを知り自分らしい方法で多くの人に伝えようと2011年から指導を始めた。

レッスン内容について

コースは全10回で、最初はまず自分自身の自己紹介をしっかりと英語で行えるようにします。ヨガを理解するために必要な、解剖学と生理学(身体部分の名称)の基礎を英語で学び、太陽礼拝、ポーズのインストラクションを各レッスンで学んでいきます。最後の週では、実際にこれまでの学習体験を活かすため、英語でヨガを発表していただきます。

英語でのコミュニケーションに慣れる

授業内では活発に英語で会話をさせていただきます。その事により、英語で会話をする事への苦手意識を克服していきます。

ヨガボキャブラリーの充実

解剖学、生理学を中心としたボキャブラリーを増やし、自分自信のヨガの哲学を英語で説明する基礎力をつけます。

実践的にアサナを深く理解する

特に重要なアサナをピックアップし集中的に学んでいきます。一つ一つの動きを学び、深く理解していきましょう。

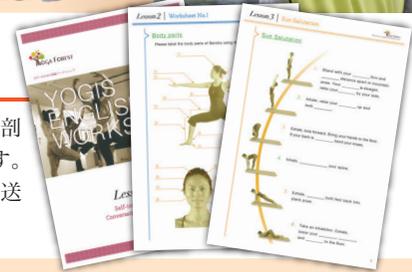
英語でヨガを教える

参加者同士でアサナを教え合ってください。より実践的な経験を積み重ねて、ヨガの知識を頭と体で覚えましょう。



教材 完全オリジナルテキストでここだけしかない勉強法で学びます

ワークショップで使用するテキストは、完全オリジナルです。解剖学、生理学、ポーズのフローをわかりやすく丁寧に解説しています。また、英語でアサナを説明するオーディオファイルも定期的にお送りしますので、授業以外でも反復練習ができます。



卒業生の声

ヨガ特有の言葉を英語で学べた。

” ヨガを英語で学ぶ時に何気なく先生がかけてくれるフレーズであったり、アサナをスムーズに進めていく時の一言など、あまり気にはかけないけど重要なヨガ特有の言葉をしっかりと教えてくれます。最初は英語をしゃべる環境に慣れず戸惑いましたが、回を重ねるたびに英語を話す事に自信が持てるようになり、以前は自分から話しかける事がなかった外国人の先生とも、ちゃんと目を見て堂々と話す事ができるようになりました。”

ヨガを英語で教える自信がついた。

” 日本でも外国人の先生が教えてくれる事が多くなり、先生の国籍やスタイルによっても吸収できる事が大きく違うので、本気でヨガを勉強したいと思ったときに、どうしても英語でコミュニケーションをとる事が必要だと感じていました。ワークショップでは、英語でヨガのアサナを教える授業もあるので、実践的なヨガの知識を頭だけではなく身体でも身につける事ができるので、自分のヨガの知識の幅も広がり、将来外国人の生徒にも教える事ができる自信につながりました。”