

バイロンヨガ・日本語ティーチャートレーニング・サンプルスケジュール

Day 1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
	6:00am																
		アサナ クラス	瞑想	アサナ クラス	瞑想	パートナー ヨガ	アサナ クラス	自主練習	瞑想 アサナ	アライメン ト試験	ビーチ 瞑想	クラス 指導 3	クラス 指導 5	出発			
	8:00am	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食			
	9:00am																
		シークエ ンス	アシュタ ンガヨガ	グナ	アジャスト メント	アーユルヴ エーダ	解剖学 生理学	グループ 遠足 (オブ ショナル)	ダイナミッ クアサナ	アライメン ト試験	学習 or 練習	20 分認定 試験	ダイナミッ ク アサナ				
	11:00am	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩		休憩	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩	休憩		
	11:30am																
		アヒムサ	シークエ ンス	アサナ	応用 解剖学	ジャーナル 等	解剖学 生理学		プロップ	セラピーヨ ガ	ニードラ バンダ	20 分認定 試験	アシュタン ガ トーク				
	1:00pm	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食		昼食	昼食				昼食	昼食	昼食	昼食
	2:00pm																
		アサナ	アサナ	半日休	応用 解剖学	クラス指導 準備	クラス 指導準備		グループ 遠足 (オブ ショナル)	10 分試験 クラス指導 準備	アジャスト メント	半日休	20 分認定 試験	ヨガ ビジネス			
	3:30pm	休憩	休憩		休憩	休憩	休憩			休憩	休憩		休憩	休憩	休憩	休憩	休憩
	4:00pm																
ウェルカム サークル アサナ クラス		アサナ	女性の為 のヨガ		半日休	アサナ	クラス指導 準備			指導準備 ジャーナル	グループ 遠足 (オブ ショナル)		アトマ	チャクラ	半日休	カーマヨガ バクティヨ ガ	クロージン グ サークル
	6:00pm	夕食	夕食	夕食		夕食	夕食	夕食	夕食	夕食		夕食	夕食	夕食		夕食	
夕食	7:00pm																
ヨガ ニードラ		ジャバ瞑 想	指導練習	レストラテ ィブ (オブ ション)		ジャバ アサナ 呼吸法	ミーティン グ	バンダ	レストラテ ィブ	20 分認定 試験準備		レストラテ ィブ	お休み	レストラテ ィブ		キルタン	

バイロンヨガ・日本語ティーチャートレーニング・サンプルスケジュール