

# ファシリテーター 養成クラス

事前課題





- どのような場で提供していきたいと考えていますか？
- どのような人に提供していきたいと考えていますか？
- 具体的にこのような形で行っている、というイメージがあれば教えてください。

# ヨガ・オブ・ボイスへの親しみ

- ヨガ・オブ・ボイスのシステムのテーマの中で、これは得意、これは苦手、というものがあれば挙げてください。
- ヨガ・オブ・ボイスのシステムのテーマの中で、よくわからないところがあれば教えてください。
- テキスト”声を自由に”の中で、もう少し説明が欲しいと感じる部分があれば教えてください。
- 1日にどれぐらい、週にどれぐらいエクササイズに時間を費やしていますか？