

2012年8月10日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

ダンワールドが下腹ぽっこりを解消する ダイエットヨガの体験会 名古屋で“ふりふり”はいかが？

ヨガ教室運営大手のダンワールドジャパン（本社・名古屋市）は8月26日（日）、名古屋市名東区のイルチブレインヨガ一社スタジオで、呼吸と体操でお腹ぽっこりを解消する「ふりふりダイエット」のワークショップを開催します。代謝をアップさせ、下腹をへこませる注目エクササイズの体験イベントです。



■下腹ぽっこりと「腹横筋」

多くの女性、そして、男性にとって、永遠のテーマともいえる「ぽっこり下腹」からの脱出。「いろいろ努力はしているのに、どうしても下腹だけが痩せない」という人も多いでしょう。下腹がなかなかへこまないのは、その原因が単なる食べ過ぎや運動不足ではないからです。代謝の悪化や内臓の位置の低下など、より深いところに根っこがあります。とくに、要注意なのが体の内側の筋肉の弱体化。お腹の内臓をコルセットのように包み込む「腹横筋」がゆるんでいると、胃腸などを支えられなくなり、下腹のほうへと垂れ下がってきます。この結果、下腹がぽっこり出るだけでなく、胃腸が圧迫されて、代謝機能

も悪くなります。

■深い呼吸で内臓を動かす

腹横筋を強化するのに効果的な方法は、深い呼吸です。長く吐ききる呼吸をすれば、腹横筋をはじめとするインナーマッスルが鍛えられます。さらに、深い呼吸をすると、胃や肝

臓の上にある横隔膜が上下に動かされるため、内臓全体がマッサージされます。それにより、胃腸の働きが良くなり、代謝アップにつながります。

■暴飲暴食をストップ

イルチブレインヨガのふりふりダイエットは、呼吸に意識を集中させながら、体をやさしく揺らすエクササイズです。インナーマッスルを強化し、お腹周りの脂肪燃焼効率を高めます。全身が揺さぶられることで血液や気エネルギーの循環がスムーズになり、脳に酸素が十分に行き渡ります。元気になった脳はセロトニンなどの幸せホルモンで満たされ、心身もリラックス。ストレスによるヤケ食いや過剰な飲酒を防ぐことができます。

■ふりふり体験のチャンス！

ダンワールドが8月26日(日)にイルチブレインヨガ一社スタジオで行う体験会では、ふりふりダイエットの基本エクササイズがしっかりと体験できます。体の中心である丹田に意識を向けながらフリフリ動作をすることで、下腹、そして体全体がスッキリする感覚を味わっていただきます。「1日10分間体を振るだけのお手軽なダイエット法」として注目を集めるふりふりダイエットで、引き締まったお腹を手に入れてください。

■スタジオ開設3周年記念キャンペーン

イルチブレインヨガ一社スタジオは、9月1日で3周年を迎えます。これを記念して、9月中は体験レッスンの費用が1,000円(通常は3,000円)になります。また、体験レッスンの当日に入会された方には、腸セラピー20分のサービス券をプレゼントいたします。体験レッスンは随時受付中！

<<ふりふりダイエットで美しく健康に！ 一社スタジオの体験会>>

日程：8月26日(日)10:30~12:00

参加費：1500円

<<一社スタジオオープン3周年キャンペーン>>

期間：2012年9月1日~30日

キャンペーン内容：体験レッスン費1,000円(通常は3,000円)

当日入会の方に腸セラピー20分サービス券プレゼント

□■□ イルチブレインヨガ一社スタジオ □■□

【住所】愛知県名古屋市名東区 一社 1-78 名昭ビル 5B

【電話番号】052-747-2992

オンライン予約はこちらから↓

<http://ilchibrainyoga.com/studio/issyastudio>

+ + + + +

【イルチブレインヨガについて】

ダンワールドが世界中で展開するイルチブレインヨガ (ILCHI Brain Yoga) は、脳科学と東洋医学を融合させた体と心と脳のヨガです。脳教育を通じて脳を活性化し、心身の健康、幸せを実現します。ダンワールドジャパンでは、人生を充実させたいと願う人たちを対象に、「脳教育BEST5」にもとづく ILCHI チョンファ心性(真我発見)などの特別トレーニングを全国各地で提供しています。

▼イルチブレインヨガのスタジオ・教室情報はこちら

<http://www.ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガの体験談はこちら

<http://www.brainyogavoice.jp>

【株式会社 DAHN WORLD JAPAN について】

ダンワールドジャパン (DAHN WORLD JAPAN、本社・名古屋市) は脳教育を専門とする健康・教育サービス企業です。1997 年に設立され、最先端の脳教育理論に基づく「イルチブレインヨガ」のスタジオを全国 100 カ所以上で運営しています。

▼公式ホームページ: <http://www.dahnworld.co.jp>