

2013年1月21日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

むくみ解消で、健康的な「ヤセ BODY」へ ダンワールドがデトックス講座

お得度満点！大阪・南茨木スタジオの4周年キャンペーンにご注目を！！

イルチブレインヨガを展開するダンワールドジャパンは2月23日（土）と24日（日）、イルチブレインヨガ南茨木スタジオ（大阪府茨木市）で、カラダをむくみ解消へと導くヨガの体験講座を行います。冬は筋肉や関節が縮こまり、血流の流れも悪くなりやすい季節。そんな体の代謝を促して、デトックスへとつなげていきます。2月に4周年を迎える南茨木スタジオでは、このほかにもお得なイベントや特典が盛りだくさん。「いるだけでホッとする」と評判のヨガスタジオに一度足を運んでみませんか！？



■全身がパンパン？

朝起きると顔がパンパンに膨らんでいて、夕方になると足がだるく重くなるというトラブルを抱えていませんか？それはまさに「むくみ」。最近では、全身にむくみを感じている人も少なくないようです。座りっぱなしのデスクワーク、立ちっぱなしの接客業などは、特にむくみの症状が深刻。むくみがひどいと、だるさが続いて、

気分も落ち込みがちになります。

■むくむと、ヤセにくくなる

カラダがむくむということは、栄養水を運搬する作用が低下し、代謝されない栄養水が体内に残っているということ。つまり、体内の循環が滞っているというサインです。代謝されない栄養水は、老廃物として体内に蓄積されていき、毒素となります。放っておくと、カラダに様々な不調を引き起こしかねません。老廃物は脂肪に付着していくため、肥満の原因にもなります。肌のトラブルも起こしやすくなるので、美容の面でも要注意です。

■むくんだらデトックス

むくみを感じたら、ぜひ実践したいのが「デトックス」。デトックスとは、日常生活で身体にたまった毒素や老廃物を体外に排出し、解毒することをいいます。実はデトックスのもっとも効率的な方法の一つが、適度な運動です。運動をすると、血流がスムーズになり、代謝がアップするため、脂肪の燃焼や発汗とともに毒素も排出されていくのです。

■イルチブレインヨガでデトックス

イルチブレインヨガは、体と脳を活性化させることで、気エネルギーや血液の循環をスムーズにすることを重視しており、老廃物を素早く体外へ排出させる効果が期待できます。また、下腹や下半身をじわじわと温め、腸の働きを活性化。腸内環境をキレイにしてデトックスへと導きます。さらに、カラダの奥深くにあるインナーマッスル（深層筋）を刺激することで、ムラなく代謝をアップ。むくみにくい体質をつくることができます。

■大阪・南茨木で講座

2月23、24日にイルチブレインヨガ南茨木スタジオで行われる「腸デトックス体験講座」では、むくみ解消に効果的なヨガ体操が体験できます。「むくみに悩んでいる」「ダイエットをしてもなかなか痩せられない」という方にオススメの講座です。

■2月だけの特典いろいろ

南茨木スタジオでは2月、スタジオのオープン4周年を記念したキャンペーンを行います。体験レッスンの料金が1,000円（通常3,000円）になるほか、体験当日に入会された方には、「福袋」やハーブティーをプレゼントします。また、入会金も通常8,000円が半額になり、1ヶ月間好きなだけ通えるフリーパスが10,000円でお試しいただけます。2月だけの特別企画ですので、ぜひお見逃しなく！

□■□ 「むくみ解消！腸デトックス」体験講座 □■□

日時：2月23日(土)、24日(日) 14:00～16:00

場所：イルチブレインヨガ南茨木スタジオ

大阪府 茨木市 沢良宜西 1-2-15 タウンハイツ南茨木 201

体験費：1,000円

問合せ：072-632-8200

オンライン予約

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

+ + + + +

【イルチブレインヨガについて】

ダンワールドが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>

▼イルチブレインヨガのトレーニングはこちら

<http://www.brain-training.jp>

▼イルチブレインヨガのイベント情報はこちら

<http://www.brainyoganews.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>