

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

お腹スッキリ！デトックス呼吸法

～ダンワールドが西宮市(兵庫県)で体験会

イルチブレインヨガ西宮スタジオは1月19、28の両日、兵庫県西宮市で、デトックス呼吸法が体験できる「イキイキ体験ワークショップ」を開催します。簡単な呼吸法で心や体のストレスを和らげ、腸のデトックス（解毒）につなげる講座です。冬の寒さやストレスで固くなった体をほぐし、お腹をスッキリさせていただけます。

■冬に活躍する腸

冬は風邪ウイルスなどの病原菌が活発化する季節。運動量が減って代謝も低下し、老廃物もたまりやすくなります。病原菌や老廃物から私たちの体を守ってくれるのが、腸です。腸は人間の体の中で最大の免疫器官。人間の免疫細胞の半分は腸に集まっているとされます。腸が元気なら、免疫システムが機能し、健康でいられます。

■デトックスで腸を元気に

腸を元気にさせるには、腸の中にたまった老廃物をきれいにするのが一番。そこで注目されているのが腸のデトックス（解毒）です。デトックスで腸の中をきれいにすれば、免疫力がアップ。腸内の善玉菌が増え、血液もサラサラになります。

■「春までにお腹スッキリ！」

イルチブレインヨガ西宮スタジオが開催するワークショップは、腸のデトックスに効果のある呼吸法が体験できます。テーマは「春までにお腹スッキリ！デトックス呼吸法」。イルチブレインヨガの「ヘンゴン」という呼吸法によって、腸の解毒作用を促します。

■ヘンゴンとは？

ヘンゴンは、様々なポーズをとりながら行う呼吸法で、体の中の老廃物やストレスを吐き出すことができます。また、体の中心である「丹田（たんでん）」にエネルギーを集めることで、腸を活性化。便秘の解消や代謝のアップへとつなげます。ヘンゴンは習う人の段階に応じて8つのステップに分かれており、初心者の方でも気軽に始められます。

■豪華な参加特典

参加いただいた方には、瞑想ガイドブックをプレゼントします。さらに、スタジオでの体験レッスン（通常3000円）が1000円になる割引券と、腸セラピー（10分）のクーポン券も贈呈します。

■日時・会場

- <第1回> 2012年1月19日(木) 18時30分～20時00分
西宮市勤労青少年ホーム 小体育室
- <第2回> 2012年1月28日(土) 14時00分～15時30分
西宮市市民交流センター 和室

■参加費

1回1500円（瞑想ガイドブックなどの豪華特典付き）

■問い合わせ

0798-26-9580（西宮スタジオ）

【イルチブレインヨガ西宮スタジオについて】

イルチブレインヨガ西宮スタジオは、JR 西宮駅から徒歩1分。とても通いやすいところにあります。明るく楽しいスタジオで、スタッフと会員の方々が和やかな雰囲気の中で交流しながら、レッスンに取り組んでいます。お一人お一人のコンディションに合わせたトレーニングで、みなさまの体と心の充実に向けたサポートを致しております。

住 所 西宮市松原町4-4 グランディールパートⅢ5階

電話番号 0798-26-9580

ホームページ <http://ilchibrainyoga-nishinomiya.com/>

スタジオブログ <http://brainyoganisinomiya.blog79.fc2.com/>

【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・教室情報はコチラから

<http://www.ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガの体験はコチラから

<http://ilchibrainyoga.com/reserv/yoyaku.html>

【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>

＜本件に関するお問い合わせ＞

株式会社ダンワールドジャパン 広報部

担当者: ツツミ ユミエ

TEL: 0120-924-360

TEL: 052-915-1117

FAX: 052-915-0310

E-mail : webadmin@dahnworld.co.jp
