ILCHI Brain Yoga　DahnWorld

N E W S　R E L E A S E

2012 年7月 11 日

各　位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

夏バテにはヨガ！
腸や骨盤を整え、夏美人になろう

日本最大級のヨガ教室「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 7 月 21 日と 22 日、福岡市のイルチブレインヨガ天神スタジオで、夏バテ対策に効果的なヨガの体験イベントを開催します。体と脳を元気にするイルチブレインヨガで、骨盤の歪みを整えて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

■夏バテは腸から？

暑い夏がやってきました。夏は疲れがたまりやすい季節。夏特有の疲労感やだるさ、食欲不振によって、心身が不調を起こしやすくなります。夏バテの原因を知り、正しい夏バテ対策を心がけたいところです。

夏バテを防ぐうえでカギを握るのが、腸です。夏になると、暑い屋外と冷房のきいた室内の激しい温度差によって自律神経が乱れ、腸の働きが弱くなりがちです。腸の機能低下は、スタミナ源となる栄養素の吸収力ダウンにつながります。さらに、毒素や有害物質が体内にたまっていき、免疫力が低下。病気にかかりやすくなります。

夏に注意したいもう一つのポイントは、肩こりや腰痛です。夏になると、冷房によって体が冷え、血液の循環が悪くなります。血行不順は、肩こりや腰痛、さらには新陳代謝の低下へとつながります。

夏を通じて腸を正常に働かせ、肩こり・腰痛を予防するには、血液の流れをスムーズにし、

自律神経のバランスを整えることが大切です。そのためには、体を軽く動かすだけで、人間本来のリズムを取り戻すことができるヨガが、とても効果的な健康法です。

■ヨガで骨盤のゆがみ改善
ヨガの伝統と、最新の脳科学を融合させたイルチブレインヨガは、脳の力を引き出すことで、自然治癒力や免疫力を高めるエクササイズです。

7 月 21 日と 22 日にイルチブレインヨガ天神スタジオで行われるヨガ教室では、夏バテ防止に向けて、気エネルギーの流れや脳波を整えるヨガ体操が体験できます。21 日は「腸デトックス」、27 日は「肩こり・腰痛」がテーマ。簡単な体操を通して、体の土台である骨盤のゆがみを改善。体の不調を根本からケアしていきます。体の正常な働きを妨げる「ストレス」や「冷え」を解消し、暑さに負けない体へと導いていきます。

イルチブレインヨガで骨盤のゆがみを改善すれば、体全体を支える筋肉もバランスよく強化され、プロポーションの改善にもつながります。また、骨盤が整って姿勢が良くなることで、腸をはじめとする内臓が圧迫されなくなり、便秘解消の効果も期待できます。「下腹がポッコリ出ていて気になる」という方にもおすすめです。今年の夏、ヨガで元気に、そしてキレイになりませんか！？

□■□　「夏バテ対策ヨガ」の体験教室　□■□

「腸をほぐしてデトックス」
日時：21 日(土) 14:00～15:30
内容：腸は内臓の中で一番大きく、栄養を吸収して不要物を排出する臓器。腸内環境を整え、免疫力 UP！今から老化防止しましょう！

「肩こり、腰痛には脳体操」
日時：22 日(日) 14:00～15:30
内容：年代を問わず、多くの現代人が悩まされている肩こり、腰痛。どなたでもできる簡単な運動で、肩こりや腰痛の症状を改善して、ストレスからも開放されましょう！

場所：イルチブレインヨガ天神スタジオ
　　福岡県福岡市中央区天神 3-4-2　高橋天神ビル 6F
　　西鉄・地下鉄 天神駅より徒歩 5 分
参加費：各 1,000 円
予約・問合せ：092-714-1883（イルチブレインヨガ天神スタジオ）
オンライン予約

http://ilchibrainyoga.com/studio/tenjinstudio

＋　＋　＋　＋　＋

【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 Facebook ページはこちら

http://www.facebook.com/ilchibrainyoga

▼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

＜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