

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

陰陽五行のタイプ別にダイエット イルチブレインヨガが体験セミナー開催

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月から8月にかけて、大阪府堺市のイルチブレインヨガ堺東スタジオで、「陰陽五行ダイエットセミナー」を随時開催します。東洋医学の「陰陽五行」（いんようごぎょう）をもとに、一人ひとりの体にぴったりの食事やストレス対処法をアドバイスし、ダイエットに効果的なヨガ体操もじっくり体験していただきます。



■ 5つのバランスが”美”へと導く

古代中国から伝わる「陰陽五行」の哲学では、宇宙に存在するすべての物は5つ（木・火・土・金・水）に分かれると考えられています。私たちの体も5つに分けられ、臓器であれば「肝、心、脾、肺、腎」が、「木・火・土・金・水」と同じ性質を持っています。これらの5つの要素のバランスが取れていれば、私たちは肥満や病気にならないというのが、東洋医学の考え方です。つまり、体のなかで木・火・土・金・水をうまく調和させることが、スリムなボディと健康を維持するコツなのです。

■ 食事も「五行」がカギ

「今までいろいろなダイエットをやってみたけど、効果がなかった」という方は、陰陽五行のバランスを見てみましょう。たとえば、食事にも「酸・苦・甘・辛・鹹」という5つの味があり、ダイエットをするうえで、このバランスを意識することが欠かせません。食材も「青・赤・黄・白・黒」という5つの色を偏りなく摂取することが大切です。

また、肥満や病気のもとになるストレスについても、陰陽五行のタイプを意識して対処することが大事です。たとえば、「木」のタイプの人、体調を崩すと無気力状態に陥りやすいため、自律神経が乱れないように注意する必要があります。「火」のタイプの人、炎のように情熱的で、感情に流されすぎる面があるため、気持ちを落ち着かせる呼吸法や瞑想が効果的です。

■陰陽五行ダイエットセミナー

イルチブレインヨガ堺東スタジオで7月～8月に行われる「陰陽五行ダイエットセミナー」では、陰陽五行をふまえたダイエット法を体験していただきます。陰陽五行のタイプに適した食べ物やストレスとの上手な付き合い方を紹介。ダイエットにぴったりの運動法も実践できます。東洋医学と脳科学にもとづくイルチブレインヨガで、あなたにぴったりのダイエット法をつかんでください！

□■□ 陰陽五行ダイエットセミナー □■□

日程：7月15日(日) 14:30～17:00
7月21日(土) 14:30～17:00
7月22日(日) 14:30～17:00
7月28日(土) 14:30～17:00
8月4日(土) 14:30～17:00 (美原文化会館)

会場：イルチブレインヨガ堺東スタジオ
大阪府 堺市堺区中瓦町 2-3-29 堺東三井ビル 3F

参加費：3,000円(一般)
2,000円(会員紹介)
2,000円(インターネット割引)
※ご予約時にインターネットを見たとお伝え下さい。

お問合せ：072-227-0631 (堺東スタジオ)

オンライン予約

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

+ + + + +

【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々を対象に、「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トレーニング内容はこちら

<http://www.brain-training.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
