

2012年7月23日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## イルチブレインヨガで、らくにダイエットできる カラダをゲット！横浜・上大岡でヨガ体験会

イルチブレインヨガを全国で運営するダンワールドジャパンは8月5日（日）、横浜・上大岡の港南区民センター「ひまわりの郷」で、ダイエットに効果的なヨガのワークショップを開催します。夏になって、ぽっこりお腹が気になっている方にぴったりのヨガ体験イベントです。ダイエット成功のカギは、太りにくい体をつくること。イルチブレインヨガが、太りにくい健康体質へと導くヨガ体操や呼吸法を指導いたします。



### ■痩せるには、まず体質改善

ダイエットをするうえで大切なのが、「痩せやすい体」づくりです。痩せやすい体とは、筋肉がしなやかで、血液やエネルギーが体の中をスムーズに流れている状態です。筋肉がカチカチに固まっていると、血液や気エネルギーの流れがとどこおり、代謝がダウン。脂肪がたまりやすくなります。

### ■インナーマッスルを強化が必須

東洋の伝統的な修練法とダンワールドの最新の脳研究にもとづくイルチブレインヨガは、インナーマッスルを鍛えることを重視しています。インナーマッスルとは、体の内側にある筋肉です。インナーマッスルがしっかりしていれば、骨盤をはじめとする骨格のバランスが良くなり、体の歪みが解消されます。体の歪みがなくなれば、筋肉も自然とやわらかくなり、「気血循環」（気と血のめぐり）が改善されます。運動をしたときのダイエット効果もぐんとアップします。

### ■ダイエットに効果的なヨガ

8月5日に横浜市上大岡の港南区民センター「ひまわりの郷」で行われるヨガのワークショ

アップ「ヨガでスッキリダイエット！」では、ダイエットに効果的なイルチブレインヨガのトレーニングが体験できます。「イルチブレインヨガ上大岡スタジオ」(横浜市港南区)のトレーナーが、老若男女どなたでもできる体操で、気血循環を改善する方法をご案内いたします。

#### ■イルチブレインヨガ独自の呼吸法

ワークショップの体験メニューの一つが、呼吸法「ヘンゴン」です。ヘンゴンは、さまざまなポーズをとりながら行う深い呼吸です。おなかを膨らませたりへこませたりすることでインナーマッスを鍛え、内臓を刺激します。便秘解消や代謝アップを通して、腹部の皮下脂肪や内臓脂肪を落とす効果が期待できます。

#### ■ココロを癒すヨガ

イルチブレインヨガは、脳を活性化することで、心を癒すリラックス系ヨガです。イルチブレインヨガのトレーニングを実践すれば、気分がスッキリ。ストレスを解消するために、ついつい食べ過ぎてしまう「ヤケ食い」を防ぐことができます。イルチブレインヨガで、リバウンド知らずのダイエットに取り組んでみてください。

□■□ ヨガでスッキリダイエット！ □■□

会場：横浜市港南区民センター「ひまわりの郷」

横浜市港南区上大岡西 1-6-1 ゆめおおおか中央棟 4 階

お問合せ：045-842-8480 (イルチブレインヨガ上大岡スタジオ)

日程：8月5日(日) 10:00~12:00

参加費：1500円

内容：ヨガ体操、脳トレーニング、呼吸法、瞑想など。

オンライン予約

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

+ + + + +

#### 【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>