

2012年8月16日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

「朝ヨガ」が1日を変える イルチブレインヨガが松本で体験会

国内最大級のヨガ教室「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8月22、29日、長野県松本市のイルチブレインヨガ松本スタジオで、「朝ヨガ」のワークショップを行います。朝ヨガで心身をスムーズに立ち上げていただく体験会です。朝のイルチブレインヨガで脳が目覚め、骨盤も整えられてボディラインもすっきり。1日の充実度をぐんとアップさせていただきます。



■スッキリと目覚める

私たちの自律神経は、寝ている間に安らぎモードの「副交感神経」が働き、朝起きると活動的な「交感神経」が働き始めます。朝起きた後に、体に心地よい刺激を与えると、副交感神経から交感神経への切り替えがスムーズになり、スッキリと目覚めることができます。脳も活性化され、充実した1日を過ごすことができます。

■朝ヨガで代謝アップ

体と脳をスッキリ目覚めさせるのに効果的なのが、朝ヨガです。1日の活動を始める前にヨガで体を引き伸ばして、血液の循環をよくすれば、睡眠中に硬くなった体が滑らかに動くようになります。さらに、ヨガの呼吸法で、新鮮な空気を体いっぱいに取り入れれば、頭もスッキリ。心身の立ち上がりがグッと良くなります。代謝もアップするため、美容にも効果的です。

■骨盤を締めて美ボディへ

朝ヨガの効果としてもう一つ見逃せないのが、骨盤の調整です。現代人は日々、長時間にわたってデスクワークをするため、骨格がゆがみ、骨盤が開きっぱなしになりがちです。

骨盤が開いていると、内臓の位置がズレ下がってしまい、胃腸が圧迫され、消化機能も低下します。骨盤には開閉周期があり、夜に開き、朝に閉まります。朝ヨガを行うことで、骨盤がしっかりと引き締まり、胃腸の働きが活発化。お尻や太ももがスッキリし、ボディラインが美しくなります。

■松本で体験会

イルチブレインヨガ松本スタジオでは、8月22日（水）と29日（水）、朝ヨガの体験ワークショップを行います。脳を元気にするダンワールドのヨガ体操や呼吸・瞑想で、1日の始まりにスッキリと体と心を目覚めさせていただこうという企画です。イルチブレインヨガは、最新の脳科学研究と東洋医学の伝統から生まれた脳活性化エクササイズなので、朝から実践すれば、集中力や思考力もぐんとアップ。イキイキとした1日にすることができます。だれでもできる簡単なヨガ体操や呼吸・瞑想で、出勤前にリフレッシュ。仕事も生活も何倍も素敵なものになるはずです！

□■□ 朝ヨガ体験会 □■□

日程：8月22日（水）、29日（水）朝7:30から40分間

費用：1,000円

会場：イルチブレインヨガ松本スタジオ

長野県松本市深志1-1-24 中村不動産ビル2F

問い合わせ：0263-36-1611

<オンライン予約>

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

※前日までにご予約下さい。

+ + + + +

【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>