

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

脳教育で内側からきれいに！ イルチブレインヨガのダイエット体験ワークショップ ～ダンワールドが京都・桂で土日開催～

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、京都市のイルチブレインヨガ桂スタジオで、脳教育にもとづく最新のダイエット法が体験できるワークショップを始めました。講座名は「絶対 綺麗になつてやる！！ダイエット大作戦☆」。毎週土曜と日曜に開催します。「気」の流れを良くし、体の内側からきれいになるダイエット法が学べます。

■東洋医学式のダイエット

イルチブレインヨガのダイエット法は、体の中の「気」の流れを整えることで、脂肪が燃えやすい体質に変える運動です。東洋医学と脳教育の考え方にもとづき、気の通り道である経絡(けいらく)を刺激。体に負担をかけずにスリムになることができます。

■食事制限をしない

イルチブレインヨガでは、脂肪を減らすだけでなく、脳をリフレッシュさせ、ストレスを感じにくい性格に変えてゆきます。ネガティブな感情が消え、気持ちがポジティブになるため、肥満の原因となる「ヤケ食い」をしなくなります。意識的に食事制限をする必要がありません。

■今なら1000円割引

イルチブレインヨガ桂スタジオのワークショップは、毎週土日開催します。午後1時から2時間、専門のトレーナーが丁寧にじっくり指導します。料金は通常1回3000円ですが、只今、1000円割引の2000円の特別価格でご参加いただけます！

■どんなエクササイズをするの？

イルチブレインヨガのダイエット法は、脳教育に基づく簡単なエクササイズで構成されています。

<任脈ほぐし>

腕を左右に広げ、体の真ん中を流れる「任脈」(にんみやく)という経絡を開いてほぐす運動です。エネルギーの流れをスムーズにします。

<腸運動>

手を下腹に軽くのせて、お腹をへこませたり、膨らませたりした後、時計まわりの方向になでる運動です。腸の動きが活発になり、便秘の解消につながります。

<丹田たたき>

こぶしを軽くにぎって、へその下の丹田(たんでん)を叩く運動です。内臓脂肪が燃えやすくなります。

<ふりふりダイエット体操>

全身を軽くふって、気の流れを整える体操です。体を芯から温め、新陳代謝を良くします。

■経験をふまえ指導

ワークショップでダイエット法の指導を担当する桂スタジオのトレーナーは、イルチブレインヨガを始めてから体重が26キロ減ったという経験の持ち主です。自らの体験をふまえて、「内側からキレイになる方法」を指導いたします。

□■□ 絶対 綺麗になってやる！！ダイエット大作戦☆ □■□

日程:毎週土曜日・日曜日 13:00~15:00

場所:イルチブレインヨガ桂スタジオ(京都市西京区)

参加費:2000円

(※通常3000円のところをディスカウント中)

ご予約:075-391-2230(桂スタジオ)

住所:〒615-8076 京都市西京区桂南巽町77-1 エリア桂ビル3F

桂スタジオの教室案内はこちら↓

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

【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か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
