

NEWS RELEASE

2011年10月28日

各位

株式会社ダンワールドジャパン

脳教育のイルチブレインヨガでスッキリ体験**呼吸法や瞑想で秋を健やかにすごそう！****ダンワールドが横浜・上大岡で「イキイキ上大岡」ヨガ教室**

イルチブレインヨガを展開する株式会社ダンワールドジャパンは11月3日、横浜・上大岡の「港南区民文化センター ひまわりの郷」で、「イキイキ上大岡」ヨガ教室を開催します。気温や湿度の急な変化によって体調を崩しやすい秋を健康に乗り切るため、だれでも気軽にできる運動をご紹介します。心地よい汗をかいて、心と体をリフレッシュさせてみませんか！

■横浜の人たちに「健康と幸せ」を

ヨガ教室を開講するのは、イルチブレインヨガ上大岡スタジオ(横浜市)です。上大岡スタジオでは、毎月、ヨガや脳教育が体験できる教室を開いており、今回で25回目となります。体験会は、横浜・上大岡エリアの方々に「健康と幸せをお届けしたい」との思いで2010年2月にスタート。毎回多数の方にご参加いただいています。

■分かりやすい指導法

講師は、上大岡スタジオの泉修子チーフインストラクター。全国150か所にあるイルチブレインヨガのスタジオの中でも、とくに分かりやすい指導で知られる人気インストラクターです。初心者の方でもダンワールドの脳教育プログラムを楽しんでいただけるよう、レッスン内容にも工夫をこらしています。

■呼吸法、瞑想法、ダイエット法・・・

講座のメニューは、呼吸法や瞑想、脳体操など、イルチブレインヨガの基礎的なトレーニングを網羅しています。体を動かし、脳を活性化させながら、心をリラックスしていただきます。体の中に溜まった老廃物の排出を促す運動や、体をふりふりするだけの簡単な新ダイエット法も紹介。「丹田

叩き」や「脳波振動」といったイルチブレインヨガならではのユニークな運動も体験できます。だれもが本来持っている自然治癒力を高め、免疫力の向上へとつなげます。

■横浜駅から電車9分＋徒歩1分

会場となる港南区民文化センター「ひまわりの郷」(横浜市港南区)は、京浜急行や横浜市営地下鉄の「上大岡駅」からわずか1分。交通アクセスがとても便利です。上大岡駅は、横浜・神奈川エリアの交通の要所である「横浜駅」から京急で9分なので、横浜以外のエリアの方も参加しやすい場所です。

「イキイキ上大岡」イルチブレインヨガ体験会

★-----★

【日時】 11月3日(祝)9時45分から受付開始 12時15分まで

【場所】 港南区民文化センター 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)

【参加費】 1,500円

【持ち物】 動きやすい服装、タオル、飲み物

【ご予約・お問合せ】 045-842-8480(イルチブレインヨガ上大岡スタジオ)

【イルチブレインヨガ】

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、脳科学とヨガ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>

【株式会社ダンワールドジャパンについて】

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
