

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

ダイエットに最適！ イルチブレインヨガで体も心も軽やかに ～名古屋で体験会

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4月21日、名古屋市中村区のイルチブレインヨガ名古屋スタジオで、ダイエットに効果のある振動トレーニングや脳体操の体験レッスンができるワークショップを開催します。イルチブレインヨガのダイエットは、体や頭をリズムカルに揺らすことで、痩せやすい体質へと変えていく簡単なエクササイズです。薄着になる夏はもうすぐそこ！ダイエットするなら今をおいて他にありません。イルチブレインヨガのトレーニングで、憧れのスリムボディを手に入れませんか。



■ダイエットの春

春の訪れを感じる季節が到来しました。これからどんどん薄着になるというのに、冬の間、クリスマス・忘年会・お正月とカロリー摂取量が多くなりがちで、うっかり脂肪をため込んでしまった……という厳しい現実に向き合う方も多いのではないのでしょうか。

■春はダイエットに最適！

春はダイエットを始めるのに最適なシーズンです。冬に比べて規則正しい生活を送りやすく、日も長くなるので自然と活動時間が長くなり、カロリー消費量のアップが見込めます。そこに、運動やストレッチなどを組み込めば、さらに効率的にダイエットをすることができます。厚いコートと一緒に、ためこんだ脂肪も脱ぎ去ってしまいましょう。

■骨格の歪みを調整

イルチブレインヨガは、東洋医学と最新の脳科学を融合させたトレーニングです。振動トレーニングでは、体を揺らしてリズムカルに振動させることで、骨盤などの骨格の歪みを調整し、ウエスト周りをひきしめます。また、頭や手足を振ることで、東洋医学でいうところの“気”の通り道である経絡（けいらく）のつまりがほぐれ、エネルギーの流れがスムーズになります。その結果、体が熱くなり、新陳代謝がアップし、太りにくい体質へと転換できます。

■脳活性化でヤケ食い防止

ダイエットを成功させるカギは、「わたしはできる」と信じる思考パターンを植え付けることです。途中であきらめたり、リバウンドやヤケ食いに走ったりしないことが肝心。それには、ストレスを貯めこまず、リラックス気分でダイエットを続けることが欠かせません。イルチブレインヨガは、呼吸法や瞑想を通じて自分の内側に意識を向けることで、脳波を安定させ、心身をリラックス状態へと導きます。脳活性化が促され、気持ちがマイナス思考からプラス思考へと転換。心身のバランスが改善し、内側から綺麗になることができます。

■体験レッスンで自分と向き合う

4月21日にイルチブレインヨガ名古屋スタジオで行われる体験レッスンでは、基本的な説明の後、約60分間、脳体操や振動トレーニング、呼吸法などで気持ち良く汗をかきます。参加者一人一人の状態にあわせて親切丁寧に指導しますので、初心者でも安心してご参加いただけます。自分の体と心を見つめる時間を持つことで、目標に向かってがんばるパワーを手にしましよう！

■ベストセラー本『セドナ・メッセージ』をプレゼント

体験レッスンに参加された方にはもちろん、ベストセラー中の瞑想ガイド本『セドナ・メッセージ』をプレゼントします。『セドナ・メッセージ』は、世界的な脳教育者の李承憲氏による自伝的エッセイです。李承憲氏がアメリカの聖地セドナで開発した脳体操プログラムや脳活性化トレーニング法が紹介されています。アメリカや日本の各種ベストセラーランキングで上位に入っている注目の書です。

□■□ 春の「ダイエット体験レッスン」ワークショップ □■□

【日時】4月21日（土）14時30分～16時30分

【場所】イルチブレインヨガ名古屋スタジオ

〒453-0015 愛知県名古屋市中村区椿町8-3 丸一駅西ビル7階

※名古屋駅から徒歩3分です。

【費用】1,500円（参加者全員に著書『セドナ・メッセージ』をプレゼント！）

【ご予約・お問い合わせ】052-453-7120（イルチブレインヨガ名古屋スタジオ）

【コンセプト】振動トレーニングをすることで、全身の循環がよくなり、短時間で体が熱くなり、痩せやすい体質に変わります。

【トレーニングの内容】体と脳をほぐす簡単な脳体操、振動トレーニング、呼吸法、エネルギー瞑想

【講師】村松佑香（名古屋スタジオ チーフトレーナー）

▽名古屋スタジオの教室情報と、ネットでの予約はコチラから↓

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



+ + + + +

【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公式ホームページ

<http://ilchibrainyoga.com>

▼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://ilchibrainyoga.com/studio/>

【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
