

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## イルチブレインヨガで夏までにシェイプアップ！

### いま話題の「ふりふりダイエット」

#### 体験会 in 岐阜

ダンワールドジャパンは4月28日（土）、岐阜市のヨガ教室「イルチブレインヨガ岐阜スタジオ」で、ダイエットに役立つヨガの体験ワークショップを開催します。いま話題のダイエット本『ふりふりダイエット』（幻冬舎刊）で紹介されているダンワールド独自のダイエットプログラムを実践していただきます。脂肪を効率良く燃やし、心を整えるダイエット法で、夏までにしっかりとシェイプアップしましょう。



#### ■春に目立つ！お腹まわりの脂肪

春の訪れとともに、気になるのが、お腹まわりの脂肪。ウエストまわりについての脂肪は、冬は厚着で隠れていても、春になるとしっかりと目立つようになります。お腹まわりに脂肪が付きやすいのは、ふだんあまり動かさない部位だから。動かさないから周辺の代謝が低下し、脂肪が蓄積されていくのです。とくに冬の間は、運動不足で脂肪がたまりがちです。体についた余分な脂肪を落とすには、ふだんよく使う部位だけでなく、体全体の代謝を高めてあげる必要があります。

#### ■血液の循環がカギ

では、どうすれば代謝をアップすることができるのでしょうか。ポイントになるのは、血液とエネルギーの循環を良くすることです。血液とともに体中に酸素が行き届けば、お腹まわりの脂肪も燃えやすくなります。

### ■ふりふりで代謝アップ

イルチブレインヨガのダイエット法は「ふりふりダイエット」とも呼ばれ、体や足を揺らすことで、血液の流れをスムーズにします。全身を揺らすと、東洋医学でいう「気」エネルギーの滞りがなくなり、血液もしっかりと循環。体が芯から温まり、代謝がアップします。体全体の脂肪が燃焼されやすい体質へと変わることができるのです。

### ■ストレス食いもストップ

イルチブレインヨガのトレーニングは、体の代謝をアップさせるだけでなく、脳を活性化させる効果も期待できます。脳波がアルファ波の心地良い状態で安定し、気分がスッキリします。ストレスが解消され、「ヤケ食い」「ストレス食い」に歯止めがかかり、「夏までに必ずシェイプアップできる！」というポジティブ思考を持つことができます。

### ■呼吸や瞑想も

28日に行われるイルチブレインヨガ岐阜スタジオのワークショップでは、いま人気のダイエット本『ふりふりダイエット』（幻冬舎刊）で紹介されているダンワールドのダイエット法の基本メニューが体験できます。ふりふりトレーニングに加えて、呼吸法や瞑想を取り入れたヨガで、内面からの美しさ引き出しましょう。簡単な運動なので、年齢を問わず、楽しく体験していただけます。

### ■アクセス良好のヨガ教室

イルチブレインヨガ岐阜スタジオは、名鉄「岐阜駅」から徒歩1分のヨガ教室。交通アクセスがとても便利で、スタジオの中もとってもきれい。気持ちよく汗を流すことができます。山や川に育まれた岐阜のゆったりした環境の中で、身体と心のバランスを整えてみませんか？ご参加お待ちしております。



### □■□ イルチブレインヨガ体験会 ～シェイプアップコース～ □■□

場所：岐阜スタジオ | 岐阜市 長住町 2-2 岐阜都ビル 5F

日程：4月28日(土) 14:00～16:00

参加費：1500円

内容：幻冬舎刊『ふりふりダイエット』で夏までにシェイプアップ！！

お問い合わせ：058-266-7270（岐阜スタジオ）

### 【岐阜スタジオへのアクセス】

名鉄「岐阜駅」より徒歩1分。

名鉄「新岐阜駅」横のロフト北側の向かいにある「岐阜都ビル」5階。

(河合音楽教室が入っているビルです)

営業時間：火～日曜日 10:00AM～レッスン終了時

電話受付：10:00AM～9:30PM

+ + + + +

### 【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/>

▼イルチブレインヨガFacebookページ

<http://www.facebook.com/ilchibrainyoga>

### 【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](mailto:webadmin@dahnworld.co.jp)

---