

2012年9月21日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## 冷え対策は、秋が勝負！ ダンワールドが“体ポカポカ” ヨガ講座 岡山で

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10月27、28日、岡山市のイルチブレインヨガ岡山スタジオで、気のめぐりを良くして冷えにくいカラダをつくるヨガ講座を開催します。冬の冷え性を防ぐには、秋のうちからしっかりと対策をとることが大事。体を内側からポカポカとあたためるヨガで、低体温にサヨナラしましょう！



### ■美容と健康の大敵

秋の訪れとともに、多くの女性が悩みはじめるのが、体の冷え。寒くなるにつれて、手足がしんと冷え、辛くて眠れないという人も。単に寒さでツライというだけでなく、低体温はさまざまな心身の不調をもたらします。肩コリや腰痛、頭痛、頻尿、生理不順、倦怠感など、症状をあげたらきりがあります。また、冷えは代謝のダウンをもたらし、肥満や肌荒れにもつながります。身体の末端まで血液が行き届きにくくなり、老廃物も貯まりやすくなります。まさに健康と美容の大敵といえます。

### ■冷えは「未病」

冷えを起こす原因は、気エネルギーや血液のめぐりの悪化です。東洋医学では、人間の体は、気と血液（気血）が全身を循環することで、病気に対する抵抗力を保つことができると考えられています。つまり、低体温は、体全体の自然治癒力が落ちているというサインなのです。東洋医学では、冷えは病気の手前の「未病」の一つとして、早めに対処するこ

とが推奨されています。

#### ■ 気のはりを取り除くヨガ

東洋医学と脳科学にもとづくダンワールドのイルチブレインヨガでは、気と血液の流れを良くして、下半身から体を温めていくヨガを実践しています。脳を活性化させるヨガ体操や深い呼吸を通じて、気の通り道である「経絡」(けいらく)のはりを解消し、冷えにくい体質へと転換していきます。

#### ■ ヨガで低体温とサヨナラ

イルチブレインヨガ岡山スタジオで 10 月 27、28 日に行われるヨガ講座では、秋口の冷え対策にぴったりのエクササイズが体験できます。ダンワールド独自の丹田(たんでん)叩きや呼吸・瞑想などによって、体の芯からジワジワと温まっていく感覚を味わっていただけます。講師は、イルチブレインヨガ岡山スタジオの太田貴子チーフトレーナー。元整体師でもある脳教育の専門家です。ヨガ初心者の方にも、分かりやすく指導いたします。

#### ■ 6 周年記念キャンペーン

イルチブレインヨガ岡山スタジオでは、10 月 1 日にスタジオ開設 6 周年を迎えるのにあわせて、現在、お得なキャンペーンを実施中です。キャンペーンでは、通常 3000 円の体験レッスンの参加費が半額の 1500 円になります。また、体験レッスンの当日に入会された方には、パーストーンのブレスレットや、おなかセラピー(または BODY セラピー)が 20 分無料になるクーポン券などをプレゼントいたします。

### ■ 体の中からあたたまるヨガ体験講座 ■

日時：

10 月 27 日(土) 14:00~15:30

10 月 28 日(日) 14:00~15:30

場所：イルチブレインヨガ岡山スタジオ

(岡山市北区幸町 8-21 北区幸町ビル 4 階)

費用：1000 円

問い合わせ先：086-234-8356 (イルチブレインヨガ岡山スタジオ)

オンライン予約

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

+ + + + +

### 【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体験談はこちら

<http://www.brainyogavoice.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>