

2012年2月6日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

体質改善でムリなくダイエット

ダンワールドのワークショップ～名古屋・今池

ダンワールドジャパンは2月18日、イルチブレインヨガ今池スタジオ（名古屋市）で、ダイエット効果のある呼吸・瞑想法が体験できるワークショップを開催します。気エネルギーの流れをよくして、冷えや便秘を解消。食事制限に頼らず、体質改善によってムリなく痩せることができるヨガの講座です。

■東洋医学の「気」



東洋医学では、人間の生命エネルギーのことを「気」と呼びます。気は、私たちの体の中を流れていて、生きていくためになくってはならないものです。気が全身をスムーズに流れていると、血液の循環がよくなり、健康でいられます。しかし、気の流れが悪くなると、体が冷えて代謝も悪化。体質的に太りやすくなります。ダイエットにとっても、気はとても大切なキーワードなのです。

■太りにくい体質に

気の通り道のことを「経絡」（けいらく）といいます。気のめぐりを良くして、太りにくい体質にするには、経絡の詰まりをなくすことが大切です。イルチブレインヨガは、呼吸法や瞑想、脳トレーニングによって、経絡の詰まりを解消するエクササイズです。気と血液の流れを改善し、代謝をアップさせ、きれいなプロポーションを手に入れる効果が期待できます。

■いつでも水昇火降

イルチブレインヨガでは、水昇火降（すいしょうかこう）という東洋医学の原理を重視しています。水昇火降とは、水（腎臓）のエネルギーが上昇し、火（心臓）のエネルギーが

下降すること。下腹がじわじわと温かくなり、頭がクールダウンしてスッキリする状態です。イルチブレインヨガを行うと、体質が改善され、いつも水昇火降に近い状態でいられます。内臓の働きも活発になり、冷えやむくみ、便秘の解消につながります。

■腸呼吸や瞑想

イルチブレインヨガ今池スタジオのワークショップでは、イルチブレインヨガの基本的なトレーニングがひととおり体験できます。腸の働きを良くして、便秘解消へとつなげる「腸呼吸」、体をゆらすことで、心と体をリラックスさせる「脳波振動」など、ストレス解消やダイエット効果のあるメニューです。自分の内側を見つめ、気エネルギーを体の中心（丹田）に集める瞑想も指導いたします。

☆★☆☆ 今池スタジオワークショップ「呼吸・瞑想でダイエット&体質改善！」 ☆★☆☆

日 程：2月18日(土)14:30～16:30

場所：イルチブレインヨガ今池スタジオ

(愛知県名古屋千種区 今池 5-22-16 大須賀ビル 401)

参加費：2000円

※参加者全員に瞑想ガイドブックをプレゼントします！

お問合せ：052-732-3603

内容：

冷えやむくみ、疲れやすい、便秘、メタボなど改善するトレーニング

■当日入会すると…

当日入会された方には、3つの特典をプレゼントします。

- ・腸セラピー30分クーポン
- ・エネルギーチェッククーポン
- ・オーラチェッククーポン

■イルチブレインヨガ今池スタジオについて

イルチブレインヨガ今池スタジオは、名古屋市営地下鉄の今池駅のすぐそば。8番出口を出てまっすぐ歩くと30秒で到着します。17坪の小さなスタジオで、アットホームな雰囲気です。営業時間は10時から22時です。

+ + + + +

【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
