

2012年8月31日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

イルチブレインヨガで脳からビューティフルに 横浜・青葉台でヨガ体験講座

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9月12、29日、10月7、18日の4日間、横浜市のイルチブレインヨガ青葉台スタジオで、脳活性化ヨガの体験講座「イルチブレインヨガでハツラツ生活！」を開講します。脳から体と心を元気にして、真のハツラツ生活への扉を開きませんか？



■ベストコンディションは脳から

みなさんは今、キラキラと輝いていますか？

私たちが元気でいられるのは、健康な体と心があつてこそ。病気と無縁のハツラツ生活を送るには、心身の司令塔である脳を活かすことが大事です。脳が本来の機能を発揮できてこそ、心身のバランスが保たれます。心が暗い気持ちになったとき、体が何となくダルイとき、脳に働きかけてみて下さい。脳が活性化し、新鮮な酸素で満たされれば、心も体もベストなコンディションへと導かれるはずです。

■脳に働きかけるヨガ

人間の脳が持つ無限の潜在能力、そして、脳が心身の健康に与える影響の大きさが科学的に明らかになってきた昨今。脳を呼び覚ます健康法として注目を集めているのが、ダンワールドのイルチブレインヨガです。イルチブレインヨガは、伝統的なヨガに最新の脳科学を組み合わせたエクササイズ。体を動かし、脳に働きかけることで、健康的な心身へと導きます。ダイエットや美容の面からも高い評価を得ています。

■陰陽五行で美ボディに

イルチブレインヨガが重視しているのが、古代中国から伝わる陰陽五行（いんようごぎょ

う)の哲学にもとづくトレーニングです。陰陽五行とは、万物が「木・火・土・金・水」という5つのエネルギーで構成されるという考え方で、人間の健康もこの5つのバランスを保つことが大事だとされます。運動や食事においても「肝、心、脾、肺、腎」という5つの臓器の相互作用を重んじることで、病気や肥満を避けることができます。

■最適な運動法をアドバイス

ダンワールドがイルチブレインヨガ青葉台スタジオで9月と10月に行うヨガ講座では、陰陽五行をふまえた脳活性化トレーニングが体験できます。参加者お一人おひとりに陰陽五行のリーディングを行い、最適なトレーニング方法をアドバイスいたします。そのうえで、ブレイン体操(脳体操)や脳波振動、呼吸法、エネルギー瞑想など、イルチブレインヨガの多彩なメニューを実践していただきます。

■スタジオで入会金が半額

今回の体験講座は、イルチブレインヨガ青葉台スタジオの4周年を記念した特別イベントです。青葉台スタジオは、東急田園都市線「青葉台駅」から徒歩4分というたいへん便利なところにあり、「モダン」「ビューティフル」「アットホーム」という三拍子そろった人気ヨガ教室です。9、10月は、入会金が通常半額の4,000円で、体験レッスンも半額の1,500円。さらに、体験レッスンを受けた方全員に、天然石ブレスレットをプレゼントします。体験講座の講師は、「78才のハツラツトレーナー」として人気の花渕恵子インストラクターと、管理栄養士の資格を持つ藤恵子インストラクターです。みなさまのペースにあわせて指導いたします。

□■□ イルチブレインヨガでハツラツ生活 □■□

【日時】

9月12日(水)

9月29日(土)

10月7日(日)

10月18日(木)

いずれも14時～16時半

【場所】

イルチブレインヨガ青葉台スタジオ(横浜市青葉区)

【予約・問い合わせ先】

045(308)9111

【オンライン予約】

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

※ワークショップの日程が合わない方は、クラス体験随時受付。
時間割など詳細はホームページをご覧ください。

<http://ilchibrainyoga-aobadai.com/>

青葉台スタジオの営業時間：9時～21時 月曜定休

+ + + + +

【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>