

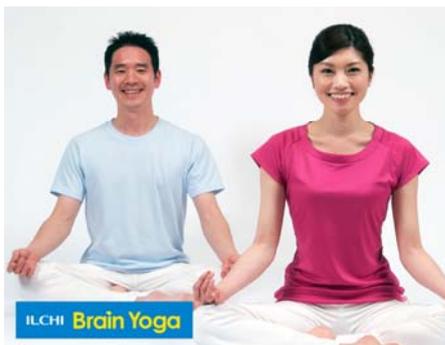
各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

ダンワールドが冷え対策の 呼吸・瞑想ワークショップ

～東京・上野～

ダンワールドジャパンは2月25日、イルチブレインヨガ上野スタジオ（東京・上野）で、冷え性の改善に効果的な呼吸法や瞑想が体験できるワークショップを開催します。「寒い冬を元気に乗り切ろう！」をテーマに、体の内側から温かくなり、芯からリラックスできるヨガを行います。万病のもとと言われる冷えを解消し、風邪やインフルエンザのウイルスを撃退しましょう。



■冷えは万病のもと

冷え性とは、手足や腰、ひざなど体の一部が慢性的に冷たく感じる症状です。しかし、冷え性の弊害は寒さだけにとどまりません。生理不順や不妊症、肩こりなど、様々な病気やトラブルにつながります。体が冷えると免疫力も低下し、ウイルスなどの病原菌にも感染しやすくなります。まさに、冷えは「万病のもと」なのです。

■呼吸法で下腹から温める

冷え性の改善には、体質を変えるのが一番。自分の体内で熱を作り、巡らせるという働きを回復させることが大切です。ダンワールドのイルチブレインヨガは、東洋医学でいう「気」のめぐりを改善し、血行を良くするエクササイズです。呼吸法や瞑想、脳体操によって、下腹部にある丹田（たんでん）にエネルギーを集中させ、体を芯からじわじわと温めます。冷えを解消することで自然治癒力を高め、風邪やインフルエンザの予防へとつなげます。

■脳からストレス解消

冷えと並んで、免疫力を低下させる原因はストレスです。職場の人間関係や睡眠不足、不規則な生活などによってストレスがたまると、免疫力はダウンします。ダンワールドの脳体操は、脳波を安定させる効果があり、英国ロンドン大の学術研究では、ストレスの減少やうつ状態の解消につなげることが裏付けられています。快眠効果も高く、美肌やダイエット効果も期待できます。

■参加費が半額に！

イルチブレインヨガ上野スタジオのワークショップでは、さまざまな体操や呼吸法、瞑想のトレーニングによって、体の奥で凝り固まっていた余分な力を取り除きます。ネガティブな感情をポジティブに変え、深いリラックス状態を体感していただきます。参加費は、スタジオ開設5周年を記念し、通常3000円のところを半額の1500円に。さらに、当日入会の方には、体も心もリラックスできるハーブティーをプレゼントします。

☆☆☆ 上野スタジオのワークショップ ☆☆☆

日時：2月25日（土） 午後2:30～4:30

場所：イルチブレインヨガ上野スタジオ

〒110-0015 東京都台東区東上野2-18-5 ツネミビル5F

参加費：1,500円

予約・問い合わせ先：03-3835-0709

テーマ：「寒い冬を元気に乗り切ろう！」

■上野スタジオについて

イルチブレインヨガ上野スタジオは、地下鉄日比谷線・銀座線上野駅3番出口から徒歩1分、JR上野駅から徒歩5分。交通の便に恵まれた昭和通り沿いにあり、アクセス抜群です。会員は、20代～70代までさまざま。明るく朗らかな方々ばかりで、「心身ともに美しく健康であること」を目標に、日々トレーニングに取り組んでいらっしゃいます。お一人お一人の状態にあわせて指導するので、初心者の方や体の硬い方も安心です。気軽にお立ち寄りください。

<営業時間>

火～金曜 AM 10:00～レッスン終了時 電話受付(9:00PM まで)

土・日 AM 10:00～レッスン終了時 電話受付(6:00PM まで)

定休日・・・月曜・祝祭日（月間スケジュールにより営業することがあります）

+ + + + +

【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
