

2012年11月20日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## お肌の「冬枯れ」撃退！

### イルチブレインヨガのアンチエイジング体操

### 神奈川・藤沢で体験しよう

ダンワールドジャパンは12月、神奈川県藤沢市のイルチブレインヨガ藤沢スタジオで、冷えを解消してアンチエイジングへと導く脳活性化ヨガの体験講座を行います。冷えは肌や筋肉を衰えさせ、老化を促します。カラダの血のめぐりを良くするイルチブレインヨガで、寒い冬でも自力で温かくなるコツをつかんで下さい。



#### ■「冬の臓器」の機能低下

いよいよ本格的な冬が到来しました。この時期、健康や美容にとって大切なのは、とにかく体を冷やさないこと。冷えると血のめぐりが悪くなり、東洋医学でいう「気」の循環も滞りがちになります。気が不足すると病気への抵抗力が落ちて、風邪や便秘などの不調に陥りやすくなります。とくに要注意なのが、下半身の冷え。足元が冷えると、「冬の臓器」といわれる腎臓と膀胱の働きが低下し、代謝がダウン。尿が出にくくなったり、膀胱炎を起こしたりする恐れもあります。

#### ■冷えるとお肌が枯れる

女性の場合、女性ホルモンの影響による冷えにも注意が必要です。女性ホルモンは、脳の視床下部でコントロールされており、生理不順などで女性ホルモンの分泌が乱れると、同じく視床下部に支配されている自律神経に影響を与えます。自律神経のバランスが崩れると、自らの体温を調整する機能が低下。冷えをもたらします。冷えは美容にとっても大敵。血色が悪くなって、肌のツヤも失われてしまいます。

### ■冬は「地固め」の季節

冷えを防ぐのに効果的なのが、日ごろの軽い運動です。とりわけ冬は、汗をたくさんかくような激しい運動よりも、ヨガなどの軽い運動が効果的。東洋医学では、冬は「蔵」の季節とされ、春以降に備えて生命力をしっかりと蓄えておく時期です。寒さから身を守り、体の機能をしっかりと整えておく「地固め」が大切です。空気が乾燥しているこの時期に激しい運動をすると、水分が失われ、エネルギーも過剰に消費してしまいます。

### ■お肌の老化を予防

東洋医学をベースとするイルチブレインヨガでは、血のめぐりをよくし、気エネルギーを循環させる脳活性化ヨガを実践しています。体を内側から温めて、冷えからくるカラダやお肌の老化を予防。アンチエイジングへとつなげます。シミやしわ、くすみ対策の効果も期待できます。

### ■ダンワールドの冷え撃退法を体験！

12月にイルチブレインヨガ藤沢スタジオ（神奈川県）で行われるヨガ体験会では、冷え対策プログラムが体験できます。藤沢スタジオの8周年を記念した特別イベントです。体の中心である丹田を強化して、カラダも心もぽっかぽっかにする脳活性化ヨガをぜひお試しください！

□■□ 『身体も心もぽっかぽか♪ 脳活性化ヨガで冬の冷え対策』体験レッスン □■□

場所：イルチブレインヨガ藤沢スタジオ

費用：3000円 → 1500円

トレーニングの内容：

スタジオ一般クラス＋腸セラピー10分 ＋オーラ診断

※体験は随時行っています。詳しくはスタジオへお問い合わせください。

お問合せ：0466-23-2267

オンライン予約

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

<藤沢スタジオのオープン8周年記念の特典>

- ①体験費 3,000円 が 1,500円 と半額☆
- ②当日入会の方には、腸セラピー 2回受けられるクーポンプレゼント
- ③見るだけで心が癒されるヒーリング関連の本をプレゼント

+ + + + +

### 【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>