

2013年5月22日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

「生活習慣病」予防へ、ダンワールドが 沖縄でキャンペーン

イルチブレインヨガ那覇スタジオの5周年イベント。6月は入会金無料

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6月、イルチブレインヨガ那覇スタジオ（沖縄県那覇市）の5周年を記念するキャンペーンを行います。同スタジオでの入会金が無料になるほか、豪華特典をプレゼントいたします。「生活習慣病の予防」や「腸デトックス」をテーマとする体験イベントも開催。この機会に、手軽に運動不足を解消できるイルチブレインヨガを味わって下さい！



■食生活と運動は両輪

日本人の死因の6割以上を占めるとされる「生活習慣病」。生活習慣病の増加の原因と考えられているのが、偏った食生活と運動不足です。とくに、私たちが置き去りにしがちなのが、運動不足。現代人は昔の人にくらべて、日常生活の中で体に負荷をかける作業がめ

つきり少なくなりました。電化製品の普及や仕事の現場での機械化、交通網の発達。これらの文明の進歩により、便利さがもたらされた半面、慢性的な運動不足を引き起こしやすくなっています。つまり、現代人は、わざわざ運動する機会を作らない限り、たちまち運動不足になってしまう恐れがあるのです。

■多岐にわたる弊害

運動不足のデメリットは、単に筋力的な意味で「体力が衰えてきた」というようなレベルにとどまりません。高血圧、高脂血症、動脈硬化、糖尿病などさまざまな病気を誘発する恐れがあります。慢性的な運動不足になると、瞬発力や持久力が弱まり、敏しょう性も衰

え、転倒しやすくなります。さらに、運動によって骨に適度な負荷をかけていないと、骨密度が低下し、骨折しやすくなります。筋肉がかたくなって全身の血流が低下し、脳梗塞や狭心症などの病気を発症するリスクも高まります。

■運動不足にイルチブレインヨガ

イルチブレインヨガは、運動不足を手軽に解消するうえで、ぴったりのエクササイズです。イルチブレインヨガは、体と脳を刺激する簡単なストレッチや体操運動によって構成されており、難しいヨガ・ポーズはありません。呼吸を意識しながら、軽く体を動かすことで、大きな運動効果を得ることができます。新陳代謝が促され、エネルギー消費がアップ。ストレスが解消されて自律神経のバランスが回復し、冷えやホルモンの乱れが整えられる効果が期待できます。

■腸ヒーリングとオーラ撮影をプレゼント

6月に行われイルチブレインヨガ那覇スタジオの5周年記念キャンペーンでは、通常8,000円の入会費が無料になるほか、入会された方に腸ヒーリングとオーラ撮影をプレゼントします。さらに、6月12、18、23、26日にイルチブレインヨガ体験会を開催。いずれも555円という格安のキャンペーン価格で、ヨガを楽しんでいただけます。

☆ イルチブレインヨガ那覇スタジオ・5周年イベント

日程：

6/12（水）16:30～17:30「生活習慣病予防体操」

6/18（火）20:30～21:30「リラックス呼吸法、気功」

6/23（日）14:30～15:30「若返り、免疫力up！」

6/26（水）16:30～17:30「Body バランス、腸デトックスヨガ」

場所： イルチブレインヨガ那覇スタジオ

参加費： 555円

☆ イルチブレインヨガ那覇スタジオ・5周年記念特典

特典① 通常8,000円の入会金が無料になります。

特典② 入会された方には、オーラ写真&腸ヒーリング15分

問合せ:098-861-7865

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/okinawa/nahastudio>

+ + + + +

【イルチブレインヨガについて】

ダンワールドが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公式facebookページはこちら

<http://www.facebook.com/ilchibrainyoga>

▼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>