

2013年7月22日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

夏にこそ極めたいイルチブレインヨガの ダイエット～広島・矢賀で体験会

まだ間に合う！気血の「めぐり」を良くする体操で、“美 Body” ゲットへ

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7月28日、広島市東区のイルチブレインヨガ矢賀スタジオで、夏仕様の“美 Body” づくりをしたい男女のためのダイエットヨガ講座を開催します。夏はエネルギーを燃やさなくても体温が維持できるため、代謝が落ちやすくなります。「こんなに汗をかいているんだからやせるはず！」と油断していると、夏太りにまっしぐら！イルチブレインヨガのダイエットヨガで、暑さでゆるんだカラダをしっかりと引き締めましょう！



■夏は太りやすい！

冬の間は、気温が体温より低いため、私たちの肉体は体温をキープするためにエネルギーを費やします。それによって基礎代謝が高くなります。しかし、夏になると、エネルギーを燃やさなくても体温が維持できるため、基礎代謝がダウン。脂肪がたまりやすくなります。暑い日が続くと毎日たくさんの汗が出て「エネルギーを消費している」と思いがちですが、実は代謝はそれほど活発ではないのです。

■「スタミナをつけよう！」と食べ過ぎに

さらに、夏になると多くの人が運動不足になります。ダイエットのためにと運動していた人も夏になると休みがちに。その一方で、暑さでスタミナが落ちてくるため、高カロリーの食べ物をたくさん食べるようになります。この結果、エネルギーの摂取量が消費量を上回るようになり、太りやすくなります。これが、いわゆる夏太りです。

■循環を良くすること

そんな夏に意識したいのが、体内の血液や気エネルギー、水分などの「めぐり」の改善です。血や気の循環を良くすることで、暑さでダウンしがちな代謝をアップさせることができます。いわゆる気血循環は、東洋医学でも最も重視されている健康&美容のキーワード。滞りのない気血循環が、余分な脂肪を撃退してくれます。そんな東洋医学の考え方を取り入れたダイエット法が、イルチブレインヨガの「ふりふりダイエット」です。身体を軽く振るだけの超カンタンなエクササイズで気血循環をスムーズにして、ヤセ体質へと導きます。

■夏バテ防止の食事法も指導

7月28日にイルチブレインヨガ矢賀スタジオ（広島市東区）で行われるダイエットヨガの体験会では、ふりふりダイエットなどイルチブレインヨガならではのダイエット法が体験できます。また、夏太りや夏バテの防止になる「食事の仕方・水分の取り方」もご紹介いたします。気の通り道である「経絡」（けいらく）と味の関係、季節との関係、体調との関係などについても学んでいただけます。ダイエットしたい方はもちろん、むくみ・便秘が気になる方も大歓迎です。

開催日：7月28日(日) 14:00~16:00

場所：イルチブレインヨガ矢賀スタジオ(広島市東区矢賀新町 2-5-10)

参加費：500円

トレーナー：須山文子（矢賀スタジオ チーフトレーナー）

問い合わせ：082-287-7334

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/hiroshima/yagastudio>

+ + + + +

【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>