

2013年8月12日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

どなたでも参加できるヨガの「オープンクラス」 イルチブレインヨガがつくばで開催

参加費 500 円のワンコインレッスン。「初ヨガ」にも最適！

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 8 月 17、21、25、28 日、茨城県つくば市のイルチブレインヨガつくばスタジオで、どなたでも自由に参加できるヨガの「オープンクラス」を開講します。オープンクラスは、地域のみなさんにヨガレッスンに自由に参加してもらい、健康づくりに役立てていただくというもの。超ビギナー向けのレッスンだから、「ヨガって難しそう！」「ヨガのことは全然知らない」という人も、遠慮なくご参加いただけます。参加費は 500 円。ダイエットや肩こり改善などに興味がある方も、お気軽にご参加下さい！



■「優しいヨガ」を体験できる

イルチブレインヨガのオープンクラスは、会員ではない方にもヨガや呼吸法、脳トレーニングの魅力を味わっていただくための企画です。各地のスタジオで随時行われています。レッスンの内容は、イルチブレインヨガの基礎的なメニューを習う通常のクラス（一般クラス）とほぼ同じですが、初心者の方のために、とことん丁寧・親切にご指導いたします。また、各スタジオで定期的に行っている通常の体験レッスンは原則として1回しか受講できませんが、オープンクラスは何回でも参加できます。

■脳から健康になるヨガ

近年、幅広い世代に普及が進むヨガ。その魅力は、「心とカラダのメンテナンス」ができることです。ヨガの目的は、ポーズをとることではなく、平穏でピースフルな心と、芯が強

くバランスのとれた体をつくること。それによって日常生活をより健康に、豊かにしていきます。とりわけイルチブレインヨガは、体だけでなく脳にも働きかけるホリスティック・エクササイズです。ストレスで離れてしまいがちな脳・体・心を一つにして、創造性の発揮へとつなげていきます。

■脳活性化が体感できる

つくばスタジオが 8 月 17、21、25、28 日に開講するオープンクラスでは、そんなイルチブレインヨガの魅力がじっくりと体験できます。脳活性化ヨガや呼吸を通して、カラダが内側から活性化し、脳が目覚める感覚を味わっていただきます。参加費がわずか 500 円。初心者の方も大歓迎です。

■少人数制レッスンで丁寧にサポート

つくばスタジオはいつも少人数制でレッスン行っており、一人一人に合わせた指導内容がご好評をいただいています。体が硬い方、体力に自信がない方、あまり運動をしたことがない方でも、個別に対応させていただきます。また、つくばスタジオでは、「お腹を元気にする」「丹田の活性化」といったテーマごとの体験講座も行っています。まずは楽しく体を動かしていくことから始めませんか？

□■□ イルチブレインヨガつくばスタジオ 8 月のイベント □■□

オープンクラス

開催日：8 月 21 日(水)、25 日(日)、28 日(水) 14:00~16:00

場所：イルチブレインヨガつくばスタジオ

参加費：500 円

お腹を元気にするワークショップ

開催日：8 月 20 日(土) 13:30~15:30

場所：イルチブレインヨガつくばスタジオ

参加費：1,000 円

トレーナー：小松原典子

丹田を鍛えて健康になろう！元気になる秘密教えます！！

開催日：8 月 17 日(土) 14:00~16:00

場所：イルチブレインヨガつくばスタジオ

参加費：1,000 円

トレーナー：小松原典子

<イルチブレインヨガつくばスタジオ>

住所：茨城県 つくば市 東新井 2-1KMSSII 203 号

問合せ：029-852-5015

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/ibaraki/tukubastudio>

+ + +

【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>