

2013年8月20日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

腸と脳を活性化して“幸せ呼吸”に！ ダンワールドが埼玉・所沢で4周年キャンペーン

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、埼玉県所沢市のイルチブレインヨガ所沢スタジオの4周年を記念し、入会金が無料となるキャンペーンを行います。通常3,000円の体験レッスンが440円という特別価格になります。厳しい残暑を乗り越え、秋以降の風邪や冷え、便秘などのトラブルを防ぐには、気候が暖かいうちからカラダを整え、備えておくことが大切。イルチブレインヨガで腸や脳を活性化させ、内側から元気になる呼吸を身につけましょう！



■体はじわじわと秋モードに

相変わらず暑い日が続きますが、自然界は少しずつ秋冬に向けて変化し始めています。そよ風が涼しくなり、夜に虫の鳴き声がよく聞こえるのは、そんな兆し的一端です。そして、私たち人間の体も、知らず知らずのうち秋モードへと変わっていきます。いつまでもエアコンがガンガンにきいた室内にこもったり、冷たい飲み物をごく

ごく飲むような生活を続けたりしていると、秋への対応が遅れ、さまざまな体調のトラブルを引き起こしかねません。

■腸内環境が悪化すると、免疫力がダウン

夏から秋にかけての健康管理において、とりわけケアしたいのが、「腸」です。夏の間は冷たい物を飲んだり、食べたりする機会が増えるため、腸内環境はじわじわと悪化しがちです。さらに、エアコンによる体の冷えも、腸にじわじわとダメージを与えます。腸の機能が低下してお通じが悪くなると、毒素がたまりやすくなり、免疫力や代謝のダウンにつな

がります。そのまま秋を迎えると、風邪などのウイルスを撃退できにくくなります。

■腸の調子が“幸せ感”にも影響

さらに、腸は脳とも密接に関係しています。私たちの脳には、セロトニンなどの「幸せホルモン」が分泌されており、それらが脳に快楽を与えたり、逆境のときに気持ちを奮い立たせたりしてくれます。セロトニンの9割は小腸に存在しており、腸のコンディションが脳の幸福感にも影響を与えるとされています。

■丹田にエネルギーを集める呼吸

東洋医学と脳科学にもとづいて開発されたイルチブレインヨガのプログラムでは、「呼吸」によって腸を活性化させていきます。気エネルギーを意識しながら深い呼吸をすることで、自律神経の副交感神経を優位にさせ、腸の働きを活発にしていきます。さらに、体の中心である丹田（たんでん）にエネルギーを集めて、腸を柔らかくほぐし、ポカポカで冷えにくい体をつくっていきます。

■硬い身体でも大丈夫！

イルチブレインヨガ所沢スタジオのスタジオ開設4周年を記念して行われる9月のキャンペーンでは、通常8,000円の入会金が無料になります。また、イルチブレインヨガの基本プログラムがじっくり体験できる「体験レッスン」の参加費が440円に！イルチブレインヨガは、だれでもカンタンなストレッチや呼吸法で構成されているため、身体が硬い方でも安心して習得していただけます。ぜひこの機会に、注目の“脳活性エクササイズ”を体感しませんか！？

□■□ 所沢スタジオのオープン記念キャンペーンの特典 □■□

*体験費割引・・・440円（通常3,000円）

*入会金・・・無料（通常8,000円）

*期間・・・8月24日(土)～9月30日(月)

問合せ：04-2936-9730

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/saitama/tokorozawastudio>

+ + +

【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>