

2013年9月27日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

ダイエットは「気・血・水」のめぐり改善から ★イルチブレインヨガが東京・中野で無料講座

毎月4日はヨガの日！全国各地でお得にヨガを体験しよう！

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10月4日（金）、東京・中野のイルチブレインヨガ中野スタジオで、東洋医学とヨガを組み合わせた「ふりふりダイエット」の体験講座を行います。ムリに激しい運動をしなくても、カラダをフリフリさせるだけで“やせ体質”へと変われる画期的なダイエット法です。毎月4日は、ダンワールドが全国各地で展開している「ヨガの日」のため、ふりふりダイエット体験講座も無料です！



■なぜ、痩せられないの！？

食事の管理や運動をやっているのに、なぜかやせられない！そんなあなたは、ダイエットのやり方が自分の体質にマッチしていない可能性が大了。肥満になるには、もちろん「食べ過ぎ」「運動不足」という原因もありますが、体質面でも何らかの原因がある場合が多いです。体質の問題に向き合わないと、適格なダイエット

トをすることは難しくなります。

■東洋医学的なアプローチ

そこで注目したいのが、東洋医学的なダイエット法です。東洋医学では、体は「気・血・水」の3つの要素で構成されると考えられています。この3つのうちのどれかが滞ると、健康上のトラブルが起きやすくなり、肥満にもなりやすいです。ダイエットにおいても、気・血・水という3つの要素から体質を見極め、それぞれの人にぴったりあったダイエッ

ト方法を実践するのが、東洋医学的なアプローチです。たとえば、「血」の滞りによって太りやすい体に陥っているのであれば、下半身の冷えを解消し、血のめぐりを改善することで、新陳代謝を上げることを優先させます。「水」の流れが悪い人なら、リンパを刺激して水の循環を良くし、溜め込んだ余分な水分をスムーズに排出できるようにしていきます。このほうが、健康的に無理なくやせられ、リバウンドの心配が少ないとされています。

■心も軽くなる！中野の無料体験会

こうした東洋医学をベースにするイルチブレインヨガでは、東洋医学の知恵を活かしながら、自分の体と向き合っていきます。イルチブレインヨガの「ふりふりダイエット」は手足など全身をゆらゆらと揺らすことで、「気エネルギー」「血」「水」のめぐりをスムーズにして、代謝をアップさせていきます。10月4日にイルチブレインヨガ中野スタジオで行われる体験講座では、ふりふりダイエットが基礎からじっくり体験できます。しかも、「ヨガの日」の開催となるため、参加費は無料です！体がスリムになるだけでなく、心も軽くなるなどの効果が期待できます。自分を変えたい方、自分に自信を持ちたい人にもオススメです！

□■□ 毎月4日はヨガの日！ ふりふりダイエット無料講座 □■□

開催日：10月4日（金）10:00～12:00

場所：イルチブレインヨガ中野スタジオ

参加費：無料

トレーナー：笹川チーフトレーナー

問合せ：03-3389-6106

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/tokyo/nakanostudio>

+ + +

【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>