

2013年11月8日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

脳をポジティブにして楽々ダイエット ダンワールドが、東京・町田でヨガ講座

11月12、19、26日。ストレスを感じずに痩せる方法。

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11月12、19、26日、東京都町田市のイルチブレインヨガ町田スタジオで、「脳ヒーリングヨガで習慣をチェンジしよう！」をテーマにヨガの体験講座を開催します。最新の脳科学と東洋医学に基づいて生まれた脳活性化ヨガで気持ちをポジティブにして、ストレスを感じることなくダイエットを成功させましょう！



■ネガティブな気持ちはNG

日々ダイエットの難しさを感じている人は多いことでしょう。「こんなに頑張ったのに、お腹がへこまない」「いったん痩せても、すぐリバウンドしてしまう」——。そんな苦労話は枚挙にいとまがないです。でも、ダイエットを成功させるためには、決してネガティブにならないことが大切です。気持ちが後ろ向きになると、ストレスがたまってやけ食いを

を促し、かえって太りやすくなります。

■ムリな食事制限もキケン

ネガティブな気持ちとともに、ダイエットにマイナスなのが、ムリな食事制限です。絶食などの過剰な食事制限に取り組みすぎると、脳が自分の体を「飢餓状態」にあると錯覚してしまい、体が脂肪をどんどん溜め込もうとするからです。そうになると、いくらダイエットに取り組んでも、脂肪が落ちにくくなります。さらに、食事制限によって筋肉が減ると、脂肪が燃焼しにくくなり、痩せにくい体質になってしまいます。

■脳の活性化が第一歩

ダイエット成功のカギを握るのは、前向きな気持ちで生活習慣に取り組むことです。そのためには、脳をポジティブモードにすることが第一歩。セロトニンなどのポジティブ系の脳内ホルモン（神経伝達物質）で脳が満たされると、満腹中枢が正常に働くようになり、ドカ食いなどせずに済むようになります。また、脳が活性化すれば、睡眠もしっかりとれるようになり、冷えや血行不良も改善。代謝が良くなっていきます。

■ダンワールドのヨガで気血循環改善

イルチブレインヨガは、東洋医学と脳科学に基づき、脳を元気にするヨガエクササイズを実践しています。全身の血液やエネルギーの循環をスムーズにする体操や呼吸法により、代謝をアップさせ、脳内の幸せホルモンを活性化させます。11月12日(火)、19日(火)、26日(火)にイルチブレインヨガ町田スタジオで行われる「脳ヒーリングヨガで習慣をチェンジしよう！」では、秋のダイエットにぴったりのヨガが体験できます。慢性疲労や肩こり、腰痛、冷え、生理不順、便秘などのトラブルの改善効果が期待できるプログラムです。健康が気になる方や不定愁訴を解消したい方も、ぜひご参加下さい！

□■□ 脳ヒーリングヨガで習慣をチェンジしよう！ □■□

開催日：11月12日(火)、19日(火)、26日(火) 10:00～12:00

開催場所：イルチブレインヨガ町田スタジオ

参加費：1,000円

問合せ：042-721-0688

オンライン予約

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

+ + +

【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>