

2013年11月25日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

ダンワールドのヨガで「足先の冷え」対策

イルチブレインヨガ大宮が10周年記念で“入会金無料”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、イルチブレインヨガ大宮スタジオ(さいたま市)の10周年記念キャンペーンを行います。期間は12月1日~12月末まで。体験レッスンを受講してその当日入会された方は、入会金(通常8,000)が無料になります。冬に向かってドンドン気温が下がって、寒さを感じるこの季節。イルチブレインヨガで体を内側からぽかぽかにして、冷えにくい体質へとチェンジしませんか!?



■氷のように冷たい足

冷えやすい人にとって、辛い季節になりました。寒さでなかなか眠れない、朝は布団の中からはなかなか出られない、休みの日はストーブの前でじっとしている…。冷えのせいで健康的な生活を送れないという人も多くなります。とくに辛いのが、足の冷え。自分の足先が氷のように冷たいと感じて、仕事などにも支障が出る人も珍しくないようです。

■ふくらはぎで冷える

足の冷えは体質や生活環境が影響しているとされます。とくに、深い関係があるのが血行です。血行が悪いと、手足の末端まで血液が届きにくくなります。通常、心臓から送りだされた血液はとても温かい状態で、それが全身に運ばれていきます。しかし、ふくらはぎ

の辺りでは、血液が冷えやすくなります。その理由は、太ももまでは血管が体の内側の深いところを通っているのに対して、ふくらはぎの血管は皮膚に近いところにあるからです。このため、ふくらはぎ周辺で血液の熱が失われ、足先が冷えやすくなるのです。

■ふくらはぎの筋肉もポイント

また、ふくらはぎの筋肉が不足していると、足先がさらに冷えやすくなります。私たちの体の熱を生み出すのは、筋肉の働きです。しかし、もともとふくらはぎは筋肉がつきにくくなっており、とくに女性は筋肉量が少な目です。筋肉が少ないと、そこを通る血液も冷えやすくなります。

■靴下の重ね履きよりも「運動」

足先の冷えを改善するには、体質面からアプローチが欠かせません。靴下やタイツは何枚も重ね履きしても、一時しのぎにはなりますが、さらに血行が悪くなって冷え体質が悪化しかねません。冷え対策に効果的だとされるのが、適度な運動です。運動をして血流を改善するととともに、下半身の筋肉をバランス良くつけることで、冷えにくい体質へと変わることができます。

イルチブレインヨガでは、下半身を内側から鍛え、ゆがみを整えることで、足元をぼかばかに導くトレーニングを実践しています。冷えやすい部分を念入りにほぐすとともに、下腹の「丹田」にエネルギーを集め、手足の末端に至るまで血流をスムーズにしていきます。

■体験レッスンが特別価格の 1,000 円

12月8日に10周年を迎えるイルチブレインヨガ大宮スタジオでは、冷え対策などにぴったりのヨガレッスンを定期的に行っています。12月末まで行われる同スタジオの10周年記念キャンペーンでは、体験レッスンが通常3,000円のところ1,000円になります。また、体験レッスンを受講してその当日入会された方は、入会金(通常8,000)が無料になります。さらに、粗品もプレゼントいたします。このチャンスをお見逃しなく！

□■□ イルチブレインヨガ大宮スタジオ 10周年キャンペーン □■□

<キャンペーン特典>

体験レッスン受講費：1,000円(通常3,000円)

体験レッスン当日の入会：無料(通常8,000円)

<期間>

12月1日～12月末

<場所>

イルチブレインヨガ大宮スタジオ

埼玉県さいたま市大宮区 大門町 2-109 大越ビル5F

048-644-5400

オンライン予約

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

+ + +

【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」のスタジオを直営店・加盟店を含めて全国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>