

2013 年 12 月 9 日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

年末はデトックス・ヨガで内側からキレイに☆イルチブレインヨガが体験講座

大阪・豊中の岡町スタジオで「カラダとココロの大掃除！」

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 12 月 21 日、大阪府豊中市のイルチブレインヨガ岡町スタジオで、年の瀬におすすめの「デトックス・ヨガ」の体験講座を開催します。腸や血流に働きかけるイルチブレインヨガで 1 年の間にたまった毒素を排出し、カラダとココロをスッキリ。気持ちよく新年を迎えましょう！



■大掃除は、心を清める儀式

年末になると多くの人が精を出す大掃除。日本人にとって、年末の大掃除は単なる清掃というだけでなく、より深い意味合いがあるとされます。そこには、物理的な汚れやホコリを取り除くとともに、心の中にあるケガレを祓(はら)い、新たな気分で新年を迎えるという思いが込められています。

■デトックスで体の毒素もキレイに

現代社会においては、私たちの体は様々な化学物質や重金属、農薬などの毒素にさらされています。こうした毒素を体内から排出することが、健康を保つうえでキーとなります。一年を締めくくるにあたっては、大掃除で心のケガレを祓うだけでなく、体内の毒素を排出するデトックスで内側からキレイにしたいところです。

■仕事初めのメンタル面に影響も

年末にデトックスが重要になる理由は、この時期特有の生活スタイルとも関係しています。

年の瀬はどうしても忘年会やクリスマスなどで暴飲暴食をしやすくなります。その一方で、追い込みの仕事が増えるため、生活のリズムが崩れがちに。代謝もダウンして毒素がふだんよりも溜まりやすいです。年末に抱えた体のトラブルがお正月休みで回復せず、仕事初めのときに「やる気が起きない」「だるい」といった症状を訴える人も少なくありません。

■ダンワールドの「腸運動」で毒素排出へ

イルチブレインヨガでは年末年始のシーズンに各地のスタジオで、腸を元気にしてデトックスを促すエクササイズを実践しています。たとえば、「腸運動」では、手を下腹に軽くのせて、お腹をへこませたり、膨らませたりすることで、腸を活性化。スムーズな排せつへと導きます。また、「脳波振動」や「全身リズム体操」といった脳体操では、血液や気エネルギーの流れをスムーズにして、代謝や毒素排出へとつなげていきます。

■豊中の岡町でスッキリ体験会

12月21日に大阪府豊中市のイルチブレインヨガ岡町スタジオで行われるヨガ講座は、「カラダとココロの大掃除！」がテーマ。脳・心・体に蓄積された一年の疲れをほぐして、内側からスッキリさせます。肩こりや便秘などの改善効果も期待できます。健康が気になる方や運動不足の方も、ぜひご参加ください！

☆☆☆ 脳ヒーリング&デトックス・ヨガ ☆☆☆

日時：12月21日(土) 14:30～16:30

会場：イルチブレインヨガ岡町スタジオ（大阪府豊中市）

参加費：1,000円

問合せ：06-6841-1201

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/osaka/okamachistudio>

+ + +

【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>