

2014年7月28日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## イルチブレインヨガが、「皿まわし」体験談を大募集！

夏バテ対策と夏ダイエットにピッタリの“全身運動”

～人気絵本&アロマオイルのプレゼントも

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、「皿まわし」エクササイズの体験談を募集します。カンタンな動きで健康・ダイエットに大きなメリットが得られると注目の皿まわしは、夏バテ対策にもピッタリ。イルチブレインヨガのホームページから皿まわしの体験談を投稿いただき、ダンワールドが運営するサイトやブログ等に掲載させていただいた方には、大ヒット中の絵本『たましいの小鳥』などをプレゼントいたします。締め切りは8月31日。ふるってご応募ください。



### ■夏こそ「全身運動」

いよいよ夏本番。「軽い運動で心地よく汗をかきたい」という人が増える季節です。夏バテ防止や夏ダイエットには、暑い日でも全身をくまなく動かすことが大きなポイント。リラックスしながら全身を刺激すれば、自律神経のバランスも整い、暑い日でも脳がしっかりと働いてくれます。

「脳活性ヨガ」として人気のイルチブレインヨガが、この夏、自信を持ってみなさまにオ

スズメするエクササイズが「皿まわし」です。皿まわしは、脳トレゲームのような感覚で楽しめる運動です。手のひらの上にお皿が乗っているとイメージし、それを落とさないようにして腕を大きく動かします。お皿を回す動きによって腕、首、肩、腰、足を刺激し、全身の関節・筋肉のコリをリセット。血液とエネルギーの流れを滑らかにして、肩こり・腰痛や冷えの改善、内臓機能の向上などへつなげます。普段使っていない筋肉もムラなく使うため、ダイエットにも最適です。

■体験談が掲載されたら、絵本&特製アロマオイルをプレゼント

イルチブレインヨガでは、この夏、全国のスタジオのヨガレッスンに、皿まわしを取り入れており、公式ホームページにも皿まわしの専用ページを開設。皿まわしのやり方やメリットをご案内しています。今回行う「体験談募集」は、皿まわしの魅力をより多くの人に知っていただくという目的です。募集期間は 8 月 31 日まで。皿まわしの公式ページ（<http://ilchibrainyoga.com/saramawashi>）にある動画を見ながら、皿まわしエクササイズを 2 週間行い、その体験談を応募フォームから送信していただきます。

体験談を送っていただいた方には、オリジナル壁紙（PC 壁紙・スマホ待ち受け画面）をプレゼント。



さらに、体験談をイルチブレインヨガのサイトなどで紹介させていただいた方には、絵本『たましいの小鳥』と、アロマオイル「Bird of the soul」をプレゼントいたします。『たましいの小鳥』は、アメリカや韓国で「世界一シンプルで奥深い寓話」として人気を博した絵本で、日本でも一部の書店でベストセラーにランク入りするなど、注目を集めています。ぜひ、この機会に、皿まわしを体験してみてください。

▼皿まわし体験談応募はこちらから↓

<http://ilchibrainyoga.com/saramawashi>

+ + +

### 【イルチブレインヨガについて】

ダンワールドジャパンが展開するイルチブレインヨガ(ILCHI Brain Yoga)では、東洋医学と脳科学をもとに体・心・脳を健康にするエクササイズを行っています。イルチブレインヨガの行う脳教育プログラムは、健康を、体・心・精神というトータルな観点でとらえ、脳の働きを活性化することによって、本来の体の健康や心の健やかさを取り戻していきます。

▼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>