

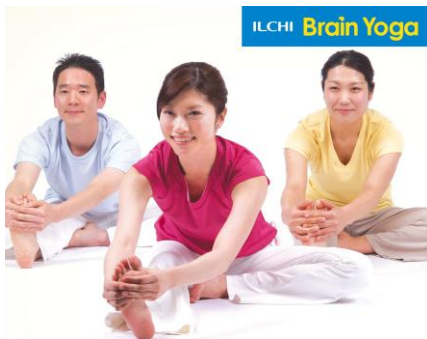
2012年8月20日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## 夏のダルさをまとめて解消！ 東京・赤羽でイルチブレインヨガ体験会

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8月26日（日）、東京・赤羽のイルチブレインヨガ赤羽スタジオで、夏特有のダルさや疲れを解消し、ダイエットへとつなげるヨガの体験会を行います。脳と体を内側からスッキリさせて、代謝や免疫力を回復させるストレッチや呼吸法が体験できます。



### ■冷房で自律神経が乱れる

夏の疲れの最大の原因は、自律神経の乱れと運動不足です。暑い屋外と、エアコンの効いた室内を行ったり来たりしていると、人間本来の体温調節機能に狂いが生じ、自律神経のバランスが崩れやすくなります。また、暑いからといって冷房がついた室内にこもっている人は、カラダが冷え、肩こりや腰痛、むくみを引き起こします。運動量も減って筋肉が硬直化するため、

代謝がダウンし、胃腸の働きも悪くなります。

### ■ストレッチやヨガで運動不足解消

こうした夏疲れを解消するうえでたいへん効果的なのが、適度な運動です。体をほどよく動かすことで、血液やリンパの流れが整えられ、代謝が活発になります。そうなれば、体の中にたまった様々な毒素も排出でき、暑さによる食欲不振からも脱却できます。とくに、関節や骨盤のゆがみを整えるストレッチやヨガは、夏バテ解消にはたいへん効果的です。

### ■秋に向けて代謝アップ

夏から秋口にかけては、効果的にダイエットをするチャンスです。気温が低下していくのに伴って、私たちの体はエネルギーを多く放出して熱を保とうとします。この結果、基礎

代謝が活発になり、痩せやすくなるのです。ストレッチやヨガを実践することで、こうした人間本来の代謝機能が正常に働くようになります。

#### ■東京・赤羽で体験会

8月26日(日)に東京・赤羽のイルチブレインヨガ赤羽スタジオで行われる体験会では、夏バテ解消に効果的なトレーニングが体験できます。脳を活性化させる「ブレイン体操」や呼吸・瞑想などで、自律神経のバランスを整え、ココロと体をリラックスさせます。夏の間にとまった疲れやストレスが内側から取り除かれ、脳がスッキリする感覚を味わっていただきます。イルチブレインヨガで残暑対策を万全にして、創造的な生活へとつなげてください。

#### □■□ 夏の疲れを吹き飛ばす！脳と体すっきり体験会 □■□

会場：イルチブレインヨガ赤羽スタジオ | 東京都 北区赤羽2丁目48-3末広ビル3F

お問合せ：03-6273-8490

日程：8月26日(日)14:00~16:00

参加費：500円(プレゼント付き)

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/akabanestudio>

+ + + + +

#### 【イルチブレインヨガについて】

ダンワールドが世界中で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>