

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

ダンワールドが話題の「ふりふりダイエット」 ワークショップ開催 ～神戸・三宮～

ダンワールドジャパンは3月3日、神戸市のイルチブレインヨガ三宮スタジオで、東洋医学から生まれた人気のダイエット法「ふりふりダイエット」が体験できるワークショップ「内側からダイエット 腸を元気に！」を開催します。ふりふりダイエットは、体をフリフリと揺らすだけの簡単エクササイズ。1日10分でメリハリボディを手に入れることができます。ひな祭りの特別企画で女性のペアは通常1人3000円の参加費がペア1組で3000円とたいへんお得。親子や友達、姉妹で、話題のダイエットを楽しく体験してください。



■フリフリと揺らすだけ

ふりふりダイエットは、ダンワールドの30年にわたる脳科学研究と、伝統的な東洋医学のコラボレーションから生まれた新しいダイエット法です。手足や腰をフリフリと揺らすことで、全身の「気」の流れをスムーズにして、自然にやせることができます。いつでもどこでも気軽にできるため、飽きずに続けられるのが特徴。無理な食事制限も不要だからとても健康的で、

若い女性の間で人気上昇中です。

■おなか周りをスッキリ

ふりふりダイエットのポイントは、体をフリフリと振る動作によって、腸の働きを活性化させることです。へその下の丹田（たんでん）に意識を集中させることで、おなかの周りが温かくなり、腸の働きが活発になります。便秘の症状が改善され、おなか周りの脂肪も分解されやすくなり、内側から美しくなることができます。

■ 気の流れを改善

ふりふりダイエットは、私たちの全身をめぐる「経絡」(けいらく)を刺激します。経絡とは、東洋医学でいう「気」の通り道で、目には見えないエネルギーの流れそのものを指します。気が経絡をうまく流れていると、体中にエネルギーが行き渡ります。ふりふりダイエットでは、体を左右、上下に揺らすことで、経絡を刺激。気と血液の流れをスムーズにし、代謝のアップにつなげます。

■ 丹田叩きと腸呼吸を体験

イルチブレインヨガ三宮スタジオのワークショップでは、ふりふりダイエットの基本メニューである「丹田叩き」や「腸呼吸」が体験できます。丹田叩きは、体の中心である丹田を軽く叩くことで、エネルギーの流れを良くし、代謝改善へとつなげます。一方、腸呼吸は、手をお腹の上に乗せながら、お腹をへこませたり、膨らませたりする動作です。内臓の働きが活発になり、硬くなった腸がほぐれます。

■ 「女子ペア」で楽しく体験

今回のワークショップは、楽しみながらダイエットを実践していただくためのひな祭り体験会です。母娘、友達、姉妹など、女性同士のペアでご参加いただくと、通常 1 人 3,000 円の参加費が、ペア 1 組で 3,000 円とたいへんお得です。もちろんおひとりでも参加していただけます。

■ 天然石のストラップをプレゼント

現在、全国のイルチブレインヨガでは、3 月末までの期間限定で、通常 8,000 円の入会金が半額の 4,000 円になるキャンペーンを実施中です。

さらに、イルチブレインヨガ三宮スタジオでは、オープン 3 周年を記念して、体験レッスン当日にご入会された先着 10 名様に、癒しのエネルギーを持つパワーストーン「アクアマリン」のストラップをプレゼントします。

☆☆☆ ふりふりダイエットのワークショップ in 神戸三宮 ☆☆☆

日時：3 月 3 日(土) 10:00~12:00

場所：イルチブレインヨガ三宮スタジオ

(神戸市中央区琴の緒町 4-8-3 石井ビル 2 階)

※JR・阪急三宮駅より徒歩 5 分

ご予約・お問合せ：078-272-5525 (三宮スタジオ)

参加費：2000 円

女子ペア 1組 3000 円

+ + + + +

【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・教室情報はコチラから

<http://www.ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガの体験はコチラから

<http://ilchibrainyoga.com/reserv/yoyaku.html>

【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>

＜本件に関するお問い合わせ＞

株式会社ダンワールドジャパン 広報部

担当者: ツツミ ユミエ

TEL: 0120-924-360

TEL: 052-915-1117

FAX: 052-915-0310

E-mail : webadmin@dahnworld.co.jp
