

2013年10月31日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

今年こそ体質改善！イルチブレインヨガが入会 金半額の「冷えサヨナラ」キャンペーン

1か月通い放題コースも 5,700円 OFF (11月末まで)

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11月、入会金が半額になる「今が始めどき！冷えさよならキャンペーン」を行います。代謝が上がって体が充実するこの時期は、体質を大きく変えるチャンス。イルチブレインヨガで心身のリズムを整え、「冷え」や「便秘」といったトラブルを改善しませんか！？11月のキャンペーンでは、入会金が半額の4,000円になるほか、入会から1か月間好きなだけレッスンに通えるフリーコースの料金が5,700円OFFになります。この機会をぜひお見逃しなく！

■寒くなると増える便秘

肌寒くなってくると辛くなるのが便秘の悩み。温かい季節はあまり気にならないのに、秋から冬にかけては、お通じが悪くなるという人は多いようです。その原因の一つとして考

えられるのが体の「冷え」。お腹が冷えると、排泄のための腸の「ぜん動運動」が鈍くなり、便が停滞しやすくなるとされます。

■生活習慣が影響？

体の冷えは、単に気温が下がるから起こるとは限りません。生活習慣とも関係している場合が多いです。運動不足や偏った食生活などによって自律神経が乱れると、寒くなったときに自動的に体を温める体温調節機能が低下しやすくなります。

■「冷えよる便秘」には運動がいい

冷えによる便秘を解消するには、適度な運動が効果的だとされます。運動で血行をよくすれば、腸に温かい血液が流れるようになり、腸のぜん動運動が促進されます。さらに、筋肉からの刺激によって自律神経の機能が活性化し、体温調整機能も整えられます。また、筋トレで腹筋を鍛えることで、腸の働きを支える腹圧も強まり、お通じが改善しやすくなります。

■イルチブレインヨガは“体質改善ヨガ”

イルチブレインヨガは、全身の筋肉や骨格のバランスを整えることで、血液の流れをスムーズにするエクササイズです。血液とともに、気エネルギーの循環を滑らかにすることで、冷えにくい体へと導きます。腸の働きが活発になり、毒素を体外に排出するデトックス機能が整えられることが期待できます。

11月月末までイルチブレインヨガの全国のスタジオで行われる「今が始めどき！冷えさよならキャンペーン」は、冷えや便秘などの体質改善がテーマ。入会金が通常半額の4,000円になるうえ、入会後にスタジオに好きなだけ通える「フリーコース」が、入会から1か月間、10,000円（通常15,700円）になります。

冷え対策は、今が勝負時です。イルチブレインヨガで気血循環を整え、体スッキリ、お腹ぽかぽかに！今年こそ、冷えに強い体質をつくりましょう！

□■□ 今が始めどき！冷えさよならキャンペーン □■□

・期間：11月1日～11月30日

・特典：

(1) 入会金が半額の4,000円に

(2) 「1か月フリーコース（通い放題）」が割安の10,000円（通常15,700円）＝入会から1か月間

お近くのスタジオを検索↓

<http://ilchibrainyoga.com/studio>

+ + +

【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>