

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

”夏冷え”をヨガで撃退 ダンワールドが福山で体験ワークショップ

ダンワールドジャパンが運営する広島県福山市のヨガ教室「イルチブレインヨガ福山スタジオ」は7月6、11、14日、肩こりや疲れなどの不調をもたらす”夏冷え”を防止するヨガの体験ワークショップを開催します。夏は暑さやエアコンで、冷えや疲れを起こしやすくなる季節。元気で健康な体で夏を乗り切るために、イルチブレインヨガの脳活性トレーニングを体験してください。福山スタジオの移転リニューアルオープンを記念したスペシャル・イベントです。

誰でもできるやさしいヨガ **体験受付中 老若男女OK**

脳活性化ヨガ

ILCHI Brain Yoga

脳科学と東洋の伝統をいかしたヨガプログラム



脳(Brain)
脳が健康だと体も活力で満ちている
集中力UP、洞察力、直観力
記憶力の向上、潜在力活性化

心(Mind)
脳をうまく使えば心の状態も変えられる
リラックス、ストレス解消
人間関係改善、精神的安定
感情の調節

体(Body)
脳をうまく使うためには体を動かし脳へエネルギーを送る
体力UP、頭痛、肩こり
自然治癒力、免疫力、慢性疲労
ダイエット効果、冷え性解消

こんな効果が、♡♡

■夏に増える「プチ不調」

夏になると、疲れ、だるさ、むくみ、肩こり、生理痛などの「プチ不調」を訴える女性が増えます。その原因は、夏冷えにあることが多いです。夏は冷え性とは無縁のように思われがちですが、実は、疲れ、肩こりと並んで、冷えは夏の「3大不調」の一つなのです。

■夏冷えは病気のもと

夏冷えになる原因は、エアコンです。外は暑いのに、職場や家の中はエアコンで涼しくなっているため、自律神経が乱れて血管が縮まり、足や手の先に血液が届きにくくなるので

す。冷たい飲み物を摂りすぎることも、夏冷えの要因です。体が冷えると代謝がダウンし、太りやすくなるだけでなく、免疫力も低下、風邪などをひきやすくなります。

■注目の脳活性ヨガ

夏冷えと夏バテ対策に効果的なのが、イルチブレインヨガです。イルチブレインヨガは、気のめぐりと血液循環を良くするエクササイズです。体だけでなく、脳の働きを活性化させて、自然治癒力や精神力を高めていくのが特徴です。その理論は、最先端の脳科学の研究と東洋医学の伝統に基づいており、「脳活性化ヨガ」として世界でも注目を集めています。脳を段階的に活性化させるトレーニングで、どなたでも健康にリラックスすることができます。

■お腹を温めよう！

イルチブレインヨガ福山スタジオで行われる体験ワークショップでは、さまざまな脳活性化トレーニングが体験できます。下腹部を温める「丹田叩き」や腸の働きを活発にする「腸運動」など、かんたんなメニューばかりなので、ヨガ初心者の方や「健康に自信がない」という方にもおすすめです。独自の呼吸法と瞑想法で、からだも心もリフレッシュしていただけます。

■リニューアルしたヨガ教室

イルチブレインヨガ福山スタジオは 6 月 5 日、福山市三吉町に移転しました。今回のワークショップは、スタジオの移転リニューアルオープンを記念した特別イベントです。新スタジオは、スペースもゆったりしていますので、より気持ちよくヨガを楽しんでいただきたいと思います。みなさまのお越しをお待ちしております。

□■□ スタジオ移転記念！夏冷え対策ワークショップ □■□

日時：

7月6日（土）14:00～16:00

7月11日（水）14:00～16:00

7月14日（日）14:00～16:00

参加費：1,000 円

場所：イルチブレインヨガ福山スタジオ

広島県福山市三吉町 4-1-1 ベン・アシナビル 201

JR 福山駅北口を出て三吉方向へ徒歩 8 分程度

予約・問合せ：084-922-8292

オンライン予約

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

+ + + + +

【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 Facebook ページはこちら

<http://www.facebook.com/ilchibrainyoga>

▼イルチブレインヨガのトレーニング内容はコチラ

<http://www.brain-training.jp/>

▼イルチブレインヨガイベント情報はコチラから

<http://www.brainyoganews.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>

<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
