

2012年10月9日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

ダンワールドのデトックス・ヨガで 賢くダイエット！所沢で体験講座

イルチブレインヨガを運営するダンワールドジャパンは10月25、28日、イルチブレインヨガ所沢スタジオ（埼玉県所沢市）で、体から毒素を排出するデトックス・ヨガの体験講座を行います。デトックス（解毒）で腸の毒素を排出して、体の中をクリアにしましょう！



■身の回りには毒素がいっぱい

「ダイエットしてもやせない！」「いつも体が重苦しい」。そう感じたら、体に毒素（老廃物）がたまっているのが原因かも知れません。毒素は、毎日の生活のなかで自然と体内に蓄積されていきます。私たちの身の回りにはさまざまな有害物質があふれていて、知らず知らずのうちに、吸収してしまうからです。たとえば、食事をすると、食品に含まれている残留農薬や銀、鉛などの有害物質を取り込んでしまいます。外を歩けば、車の排気ガスやダイオキシンなどの有害化学物質を口から吸い込んでしまいます。

■毒素でやせにくい体質に

体の中の毒素が許容量を超えると、さまざまな不調を引き起こします。肌荒れやむくみのほか、冷え、疲労感といった症状が出やすくなります。女性にとってとくに怖いのが、肥満です。毒素がたまると、血液やリンパの流れが悪くなり、代謝もダウン。いくらダイエットをしてもやせられない体質になってしまうのです。

■人間本来のデトックス機能

さまざまな有害物質があふれた現代社会では、毒素を体内に入れないようにするのは不可

能です。大事なのは、入ってきた毒素を体外にスムーズに出す人間本来のメカニズムを整えること。まさに、それがデトックスです。デトックスで毒素を排出することで、体がほんとうに必要な栄養が効率よく取り込めるようになり、健康や美容にとって大きなプラスになります。

■カギを握るのは「腸」

人間の解毒は、排便や排尿、発汗などを通して行われます。このうち、毒素排出の9割以上を占めるのが、排便と排尿です。排便は食べ物の老廃物を、排尿は腎臓を通るときにろ過された毒素を外に出す行為。便秘になって便が出にくくなると、たまった便から腸が毒素を吸収してしまうため、全身が毒素でおかされてしまいます。だから、腸を活性化させ、排便をしっかりすることが、デトックスを行う上でもっとも重要なのです。

■埼玉・所沢で体験講座

イルチブレインヨガでは、血液や気の循環を良くすることで、毒素排出を促すデトックス・プログラムを実践しています。かんたんなヨガ体操で自律神経を整え、腸の働きを活発化。スムーズな排便へとつなげます。10月25日(木)と28日(日)、イルチブレインヨガ所沢スタジオで行われるデトックス・ヨガ講座では、「腸運動」など、腸に直接働きかける体操をご案内。さらに、体を軽くたたきただけで代謝や消化が促されると話題の「タッピングヨガ」もじっくり体験できます。新感覚のデトックス体操で、すっきり爽快！軽～いカラダを味わってください。

□■□ デトックス体験講座 □■□

日程：10月25日(木) 16:30～

10月28日(日) 14:30～

会場：イルチブレインヨガ所沢スタジオ

(埼玉県 所沢市 寿町 27-7 コンセールタワー105)

参加費：500円

お問合せ：04-2936-9730

オンライン予約

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

+ + + + +

【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>