

2012年1月5日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

ダンワールドがイルチブレインヨガ檀原スタジオで 新春ワークショップ

～米セドナ流の瞑想や韓流ダイエットを体験

ダンワールドジャパンは2012年1月、新春記念イベントとして、奈良県檀原市の「イルチブレインヨガ檀原スタジオ」で、最新のダイエットと呼吸・瞑想が体験できるワークショップを開催します。ダイエットのワークショップでは、体の内側からキレイになる韓国生まれの人気ダイエット「ふりふりダイエット」を体験。呼吸と瞑想のワークショップでは、アメリカのセドナ生まれのヒーリング法を体験していただきます。

《新春ワークショップ その1 ダイエット編》

『お正月太りとストレスを解消！！ ふりふりダイエットワークショップ』

■ふりふりダイエットでスッキリ

ふりふりダイエットとは、体を温めて気の流れを整えることで、代謝をアップさせるエクササイズです。胸や腰、腕などをフリフリと動かすだけの簡単な運動なので、だれでも、どこでも気軽にできます。檀原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動作をひとつお体験いただけます。

韓国生まれのふりふりダイエットは、東洋医学と脳科学がベースになっています。その基本は、「水昇火降」（すいしょうかこう）という考え方。これは、心臓の「火」のエネルギーが体の下に降りる一方で、腎臓の「水」のエネルギーが上昇する状態のことです。人は

水昇火降の状態になると、心身ともに健康になり、内側からキレイになることができます。ワークショップでは、ふりふりダイエットで下腹を温めて、水昇火降の感覚を味わっていただきます。

年末からお正月にかけて貯まった脂肪や気エネルギーの滞りをスッキリ解消して下さい！

■日時

1月11日（水）10:40~12:10

15:00~16:30

1月15日（日）13:30~15:00

■ワークショップのメニュー

(1) 体の気になる所をチェック

(2) 脳体操と関節ほぐし

(3) ふりふりダイエット

(4) 脳波振動・・・脳を活性化させることで、ストレスを解消するエクササイズです。

(5) 「なりたい自分」ビジョン瞑想・・・自分の目標や夢を実現している姿を思い描くことで、創造性を高める瞑想法です。

《新春ワークショップ その2 呼吸・瞑想編》

『セドナスピリット 呼吸・瞑想ワークショップ』

世界有数のパワースポットとされる米アリゾナ州セドナで生まれた最新の呼吸法と瞑想法が体験できるワークショップです。

セドナを拠点に活動する脳教育の第一人者、一指 李承憲（イルチ イ・スンホン）氏のベストセラー本『セドナ・メッセージ』（原題：The Call Of Sedona）で紹介されている呼吸法や瞑想法のプログラムを行います。『セドナ・メッセージ』では、李承憲氏が日々、セドナでトレーニングをするなかで得た教訓やインスピレーションが語られています。この本は、2011年8月にアメリカで、9月に日本と韓国で発売されて以来、大きな反響を呼んでいます。

今回のワークショップでは、『セドナ・メッセージ』に記された李承憲氏のメッセージを味わいながら、深い瞑想体験へとつなげていただきます。自分の中の無限の可能性を感じる時間をお過ごしいただけます。

■日時

1月19日（木）17:40~19:10

1月28日（土）15:30~17:00

■ワークショップのメニュー

- (1) パワースポット「レイクパウエル」のビデオ映像紹介
- (2) 何をしたいか、どんな自分になりたいか
- (3) 脳体操
- (4) 脳波振動
- (5) 『セドナ・メッセージ』に掲載されている詩を聞きながら呼吸・瞑想

☆☆☆☆ 榎原スタジオのワークショップ詳細 ☆☆☆☆

場所：イルチブレインヨガ榎原スタジオ

参加費：1,000円

予約・お問い合わせ：0744-21-0330（榎原スタジオ）

※ご予約の上、ワークショップ開始30分前にお越しください。

【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
