

2012年9月5日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## ヨガでいつまでも健康に 体と脳が若返るダンワールドの体験講座

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、「敬老の日」の9月17日（月）、神戸市のイルチブレインヨガ三宮スタジオで、健康ヨガの体験講座を開催します。日常生活の中で無理なく実践できる健康法として注目を集めるイルチブレインヨガ。ヨガで体と脳を若返らせ、健康寿命をのばしましょう！



### ■80歳過ぎでもパワフルに

みなさんは日ごろ、体を動かす習慣がありますか？

世界一の長寿国・日本では、多くの人が、高齢になってもますます元気で新しいことに挑戦し続けています。「年をとると、体も脳も衰えるのが当たり前」と考えられていたのは、昔の話。これ

までの常識を覆すようなパワフルで健康なお年寄りが増えています。いつまでも元気な人たちに共通するのは、若いうちからよく体を動かしていること。毎日、楽しく運動することで、体と脳を鍛え、老化を防いでいるのです。

### ■気持ちいいヨガ

体を動かすというと、多くの人はハードな運動を思い浮かべるかも知れません。しかし、ハードな運動はきつくて苦しいため、なかなか長続きしません。楽しくできる運動をごく自然な習慣として定着させることが、より現実的な健康法です。いつも気軽な気持ちで、飽きることなく続けられる運動の一つが、イルチブレインヨガです。イルチブレインヨガは、ヨガといっても難しいポーズや動作はありません。体と脳が「気持ちいい」と思えることを重視しており、モチベーションの面でも、肉体的な面でも、長続きしやすいエクサ

サイズです。

#### ■運動する習慣を身につけよう

健康寿命を長くしたいなら、できるだけ早く運動を始めましょう。私たちの体力は20代にピークを迎えた後、だんだん低下していきます。運動をせずに、体力の低下を放置しておけば、70代、80代になって体が動かなくなり、寝たきりになる恐れもあります。早くから日常的に運動をして、筋力や体力の低下を食い止めておけば、高齢になっても健康を保ちやすくなります。9月は、厚生労働省が提唱する「健康増進普及月間」。ダンワールドも、みなさまの健康を全力でサポートいたします。

#### ■敬老の日こそ健康ヨガを！

ダンワールドは、敬老の日の9月17日(月)、三宮スタジオ(神戸市)で、ヨガの特別講座を行います。だれでも気軽にできるイルチブレインヨガの体操や呼吸・瞑想法が体験できます。参加費はわずか500円。体を動かすことで脳が活性化され、ストレスのない健康状態へ。この機会にイルチブレインヨガの魅力を味わってください。

### □■□ 敬老の日特別体験会！ □■□

会場：イルチブレインヨガ三宮スタジオ

(神戸市中央区 琴ノ緒町 4-8-3 石井ビル 2階)

お問合せ：078-272-5525

日程：9月17日(月) 10:10～/14:00～

参加費：500円

※参加いただいた方には、ボディヒーリングなどお得なサービスが受けられるイルチブレインヨガの「陰陽五行クーポン」を差し上げます。

オンライン予約

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

+ + + + +

#### 【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>