

～脳科学と東洋の伝統をいかしたプログラム～

体・心・脳がめざめるヨガ

Change your Energy

Change your Brain

Change your Life



呼吸 瞑想

体験のご予約はお気軽に！

体験費

このチラシお持ちの方限定
1,000円

クラス	月	火	水	木	金	土	日
10:00～	○	○	○	○	○	○	○
14:00～	○	○	○	○	○	○	○
19:00～	○	○	○	○	○	○	○

要予約 ▶ お電話、メールまたは公式サイトにて受付中

★ 春 新しいこと始めよう キャンペーン

入会金 体験当日の 入会がお得!

通常8,000円

0円

月会費

通常16,200円

10,000円

期間限定

4/30

まで

イルチブレインヨガ立川スタジオ

立川市曙町2-17-13名倉ビル3F

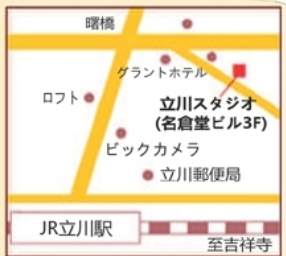
JR立川駅北口徒歩5分

TEL:042-527-6820

Mail:dahnyogatachikawa@yahoo.co.jp

立川 イルチブレインヨガ

検索



こんな方におすすめ

運動不足を 解消したい

体力を つけたい

適度な運動で ストレス解消

無理なく運動して ダイエットしたい

肩こり・腰痛 を改善したい

正しく効果的な 呼吸法を習いたい

病院や薬に頼らず 自然治癒力を高めたい

生活習慣を 改善したい

更年期を上手に 乗り越えたい

骨盤や背骨のゆがみを矯正したい/対人関係を円滑にしたい/積極的な人生をおくりたい/感情を上手にコントロールしたい/穏やかな毎日を過ごしたい...etc

男女問わず、若い方からシニアの方までOK

ブレインヨガ体験談

◆10キロ痩せた (40代 女性)

イルチブレインヨガを始めて、10キロ痩せました。便秘も改善され、疲れにくくなりました。いつもセカセカしていたのに、いまは落ち着いています。頑張るときは全力で取り組み、休む時はしっかり休憩するというメリハリができました。心が爽やかで、毎日が楽しいです。

◆ストレスを感じなくなってきた (30代 男性)

トレーニングを始めてから半年後にはすっかり肩こりや冷え性が解消されていました。また些細なことに悩まされなくなり、ストレスを感じることが少なくなりました。否定的な感情が浮かんでもすぐに流せるようになり、感情に引っ張られることが少なくなりました。自分を客観的にみてコントロールすることができるようになってきたと思います。

◆笑うことが増えた (30代 女性)

ちょっとしたことにつまずき、クヨクヨして行動を起こせない日々が続いていました。イルチブレインヨガを始めて2カ月ほどですが、笑うことが増え、だんだん気持ちが明るくなっています。自分に優しくなり、心に余裕と自信が生まれました。苦手な人にも、自分から歩み寄ってみようと思えるようになりました。

※個人的な感想で、効果を保証するものではありません。

<http://ilchibrainyoga.com/studio/tokyo/tachikawastudio/>

4/14 5周年記念感謝キャンペーン

★あなたが輝く3ヶ月プラン



身体的変化

便秘、肩こり解消
ダイエット
自然治癒力UP
快眠

心的変化

リラックス
自信回復
感情浄化
心のゆとり

行動変化

生活習慣改善
行動力UP
自己観察力UP
持続力UP

さあ! 新しい私をはじめよう

♥ 気づいた今がチャンス! 意識がポジティブに!!

- ・体質や習慣が変わる周期は約100日、3ヶ月後はなりたいあなたに出会えます!
- ・お一人おひとりの状態、目的に合わせてきめ細かくサポートいたします。

期間限定

4/20

まで

特典

1

3ヶ月通い放題

通常43,200円

30,000円

特典

2

入会金

通常8,000円

0円

なんと合計**21,200円**お得

特典

3

オーラ撮影&リーディング 無料

今のあなたのオーラは何色?



トレーニング内容

ウォーミングアップ

丹田に刺激を与えて、腸をほぐします。

ブレインエクササイズ

全身のストレッチや関節運動で、体のコリや関節をほぐします。

ふりふりエクササイズ

生命の持つ自然のリズムを回復させて、脳波を安定させ、自然治癒力を最大限に引き出します。

呼吸法

丹田を活性化させ、エネルギーを身体に充填させる呼吸法。

エネルギー瞑想

気的な感覚を身につけます。心が静まり、体もリラックス。



◆4月のイベント

～ワンコインオープンクラス～

健康脳トレ体操

毎週火曜日 14:30～15:40

ロコモシンドロームを今から予防しよう!

ロコモシンドロームとは運動機能障害のこと。歩く、座る、立つなどの動作に変化がおこる症状です。体を動かす習慣を身につけましょう。筋力UPが大切。

参加費: 500円

国際映画祭IFFSRV最優秀短編ドキュメンタリー賞受賞

「CHANGE」上映会 脳活性化ヨガ体験付き

4月26日(土) 13:30～15:30

参加費: 1,000円

～ワンコインオープンクラス～

水曜日のお仕事帰りに、1日の疲れを癒して明日への活力UP。

4月2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)

19:00～20:10 参加費: 500円